

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Герашенко Дарья Васильевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Особенности организации физкультурно-спортивной деятельности в
клубах по месту жительства»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

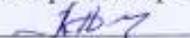
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой ТОФВ
д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

10.12.2018 г. 

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.



(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры ТОФВ
Савчук А.Н.

10.12.2018 

(дата, подпись)

Обучающийся Герашенко Д.В.



(дата, подпись)

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретический анализ проблемы организации физкультурно-спортивной деятельности в клубах по месту жительства	9
1.1 Оздоровительное и воспитательное значение работы физкультурно-спортивных клубов для населения по месту жительства	9
1.2 Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение физкультурно-спортивной работы с населением	21
1.3 Требования, предъявляемые к инструктору по спорту, работающему с населением по месту жительства	23
1.4 Особенности организации физкультурно-спортивной деятельности школьников старших классов по месту жительства на примере ФСК «Советский».....	34
Выводы по первой главе.....	41
2 Методы и организация исследования.....	44
2.1 Методы исследования.....	44
2.2 Организация исследования.....	43
2.3 Содержание и структура физкультурно-спортивных программ, использовавшихся при проведении педагогического эксперимента	51
Выводы по второй главе.....	54
3 Обоснование средств и методов применяемых в программе физкультурно-спортивной деятельности школьников старших классов по месту жительства на основе учета их спортивных интересов на примере ФСК «Советский».....	56
3.1 Организация физкультурно-спортивной деятельности школьников старших классов по месту жительства на основе программы ФСК «Советский».....	57
3.2 Проверка эффективности физкультурно-спортивной деятельности ФСК	

«Советский» и анализ полученных результатов.....	67
Выводы по третьей главе.....	77
Заключение	79
Практические рекомендации.....	81
Библиография.....	86
Приложение А.....	96
Приложение В.....	101

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В условиях модернизации российской системы физического воспитания одной из основных задач государства является всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физического развития, приобщение к здоровому образу жизни всех категорий населения страны [83]. Здоровье и здоровый образ жизни продолжают оставаться одними из самых необходимых условий активной, творческой и полноценной жизни человека [41].

Физическая культура как сфера социальной деятельности направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [19]. Основные показатели состояния физической культуры в обществе (уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени) являются основополагающими вехами в формировании личности, общества и государства в целом [9]. Социальная жизнь людей развивает общественные и индивидуальные потребности к совместной общественной жизни, социализации и интеграции подрастающего поколения в общественную жизнь, объединение людей в группы и общности для совместной деятельности, потребности в адаптации населения к постоянно изменяющимся условиям жизни [32].

Любому человеку, независимо от того, какова его профессия, необходимо в первую очередь иметь хорошее, крепкое здоровье. Однако потребность в физической культуре не является первоочередной, мало того, не все граждане осознают необходимость в систематических занятиях физической культурой, поэтому занятия физкультурой и спортом должны быть максимально доступными. Уже сейчас можно увидеть заметные сдвиги в данном направлении [70]. Помимо роста числа занимающихся

физическими упражнениями меняется и само отношение людей к физической активности. Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года – систематические занятия двигательной активностью должны быть не менее двух-трех раз в неделю [31].

Одним из стратегических направлений муниципальной политики в сфере развития массовой физической культуры является организация работы с населением по месту жительства в целях формирования основ здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья [6].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью создания новых программ физкультурно-оздоровительной направленности и создание благоприятных условий, что будет способствовать повышению эффективности деятельности по работе с населением.

Объект исследования - физкультурно-спортивная деятельность со школьниками старших классов по месту жительства.

Предмет исследования - организация физкультурно-спортивной деятельности населения старшего школьного возраста по месту жительства средствами физической культуры на примере ФСК «Советский».

В связи с этим, **цель исследования** — научно обосновать систему физкультурно-спортивной деятельности по организации физической культуры школьников старших классов на основе учета их спортивных интересов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать деятельность физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и выявить теоретические предпосылки организации физкультурно-спортивной деятельности ФСК по месту жительства.

2. Провести сравнительный анализ деятельности ФСК «Советский» и определить особенности организации физкультурно-спортивной деятельности школьников старших классов по месту жительства.

3. Экспериментально проверить эффективность физкультурно-спортивной деятельности школьников старших классов ФСК «Советский» на основе учета их спортивных интересов.

4. Разработать практические рекомендации по организации деятельности физкультурно-спортивных клубов по месту жительства.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что эффективность работы ФСК по месту жительства со школьниками старших классов будет значительно эффективней, если будут созданы следующие условия их деятельности:

- проанализирована деятельность нескольких физкультурно-спортивных клубов;
- выявление особенностей организации деятельности физкультурно-спортивных клубов;
- определена модель физкультурно-спортивного клуба на примере ФСК «Советский»;
- дополнены средства и методы в программу ФСК «Советский», заимствованные из других клубов;
- будут учтены интересы школьников старших классов к занятиям в ФСК «Советский».

Методологическую основу проведенного исследования составил теоретический системный анализ потребностей школьников старших классов в занятиях физической культурой.

Методы исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы.
2. Социологические методы (анкетирование и интервьюирование).
3. Антропометрические измерения.

4. Физиологические (измерение параметров функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности (ЧСС)).

5. Педагогическое тестирование.

6. Педагогический эксперимент (предварительный и основной).

7. Математико-статистические методы анализа и обобщения результатов исследования.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что на основании обобщения передовой теории и практики физической культуры решены следующие вопросы:

- разработана и апробирована теоретическая модель организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства;
- комплексно изучены потребности школьников в организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства;
- дана сравнительная характеристика потребностей различных половых групп населения в занятиях физической культурой по месту жительства;
- в результате педагогического эксперимента выявлена эффективность занятий в физкультурно-спортивных группах по месту жительства среди школьников старших классов.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке научно-обоснованной структурно-функциональной модели организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Полученные экспериментальные данные и теоретические положения дополняют современную теорию и методику оздоровительной физической культуры и позволяют утверждать, что в настоящее время проблема повышения эффективности оздоровления населения средствами физической культуры может быть решена при использовании оптимальных

организационно-педагогических форм реализации потребностей населения в занятиях физической культурой по месту жительства.

Результаты исследований расширяют научные представления о физкультурно-спортивной деятельности различных половых и социальных групп населения.

Полученные данные позволяют существенно углубить имеющиеся знания в направлении физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства.

Практическая значимость работы заключается в возможности оздоровления населения средствами физической культуры по месту жительства путем изучения потребностей населения и учета их интересов, обоснованной результатами данного исследования. Ценными для практики оздоровления населения средствами физической культуры является отработанная в ходе исследования методика оценки эффективности занятий в физкультурно-спортивных группах.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КЛУБАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

1.1 Оздоровительное и воспитательное значение работы физкультурно-спортивных клубов для населения по месту жительства

Значение работы физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, несомненно высока, поскольку при оздоровительной работе с населением главное это проведение занятий в удобное, для населения время. К тому же оздоровительная деятельность, представляет особую важность для человека не только по полученным результатам в ходе этой деятельности, но и непосредственно тем, что восстановление психофизиологических особенностей происходит не в результате, а в процессе такой деятельности [29].

Исходя из изученной научной и научно-методической литературы, нами определены основные формы физкультурно-оздоровительной деятельности с населением по месту жительства [38].

По способу управления выделяют:

- a) Государственную
- b) Общественную
- c) Самостоятельную

Исходя из организации проведения подразделяют на:

- a) Групповые занятия
- b) Самостоятельные занятия
- c) Массовые занятия

Наиболее распространенной является именно групповая форма проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, которую проводит и планирует специалист в области физической культуры и спорта. Поскольку при проведении такой формы занятий необходимо внимательно относиться к

рискам осложнений и травм при проведении занятий. Именно специалист по физической культуре имеет право проводить такие занятия с начинающими, нетренированными лицами и лицами с ограничениями по здоровью [76].

Физкультурно-оздоровительной деятельностью могут заниматься все желающие. Группы формируются с учетом пола, возраста, состояния здоровья и тренированности. Такие группы обычно состоят из 15-20 человек.

В физкультурных группах могут заниматься все желающие. Комплектование групп осуществляется с учетом пола, возраста (в том числе дети, начиная с 5-летнего возраста), состояния здоровья, уровня физической подготовленности и наполняемости в пределах 15-20 человек. В отдельных случаях при занятиях с лицами пожилого возраста (мужчины 60 лет и более, женщины 55 лет и более), с лицами со слабым физическим развитием и лицами, отнесенными к третьей медицинской группе, наполняемость групп составляет 12-15 человек.

Группы должны быть составлены из лиц с примерно одинаковым состоянием здоровья. Практическая часть физкультурно-оздоровительных занятий проходит в форме оздоровительной тренировки. В качестве нагрузочных средств используются различные виды физических упражнений [64].

Для занятий могут быть использованы как специально построенные или приспособленные ФСС (стадионы, спортивные площадки, лыжные базы, залы), так и зоны отдыха, естественные водоемы, кроссовые и лыжные трассы, туристские маршруты и т. п. Места занятий должны быть оборудованы раздевалками и душевыми.

По способу организации групп занимающихся выделяют четыре основных формы: физкультурно-оздоровительные группы, секции по видам спорта, клубы по интересам и школы здоровья. Различие между перечисленными формами заключается в количестве дополнительных задач, которые решаются в процессе тренировочной деятельности [39].

Занятия в ФОГ служат главным образом для повышения уровня физической подготовленности до соответствующего возраста уровня. Для этого используется широкий спектр нагрузочных средств. Направленность тренировки общефизическая подготовка. Соотношение упражнений различной направленности зависит от возраста. В соответствии с закономерностями формирования оздоровительного эффекта основной объем должны занимать упражнения на развитие выносливости.

Занятия проводятся по схеме оздоровительной тренировки обычно 2 раза в неделю по 45-60 мин. При этом распределение недельного тренировочного объема зависит от уровня физического состояния и возраста. Двухразовые тренировки возможны лишь для поддержания достигнутой физической формы. Поэтому для ослабленных лиц рекомендуется увеличение кратности занятий, а для лиц старшей возрастной группы это увеличение должно сопровождаться снижением продолжительности одного занятия [34].

Лица, достигшие соответствующего уровня физической подготовленности, как правило, желают заниматься отдельными видами спорта с оздоровительной направленностью. Эти занятия проводятся уже в секционной форме. Однако для лиц старшего возраста, а также имеющих хронические отклонения в состоянии здоровья, физкультурно-оздоровительные группы должны стать единственной формой оптимизации двигательного режима. Наиболее распространенные виды физкультурно-оздоровительных групп: общей физической подготовки, здоровья, закаливания, оздоровительного бега и ходьбы, плавания, природного оздоровления [24].

В последнее время особую популярность приобретают групповые занятия оздоровительным фитнесом. Особенность фитнеса состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаются ритмом музыкального сопровождения. В зависимости от выбора применяемых

средств занятие может нести преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений [60].

Самостоятельные занятия выполняются как индивидуально, так и в самостоятельной групповой форме. Индивидуальные занятия включают в себя следующие разновидности физических упражнений: утренняя гигиеническая гимнастика, пешие прогулки, оздоровительный бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде и др. В форме самостоятельных групповых занятий проводятся самодеятельные игры, а также занятия индивидуальными видами спорта при условии проведения тренировки лидером.

В целом можно констатировать, что качество построения и эффективность таких занятий в наибольшей степени зависят от уровня физкультурной образованности занимающегося.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями обеспечиваются в парках культуры и отдыха, лесопарковых зонах, которые для этого оборудуются тропами здоровья, плоскостными спортооружениями, пунктами проката спортивного инвентаря. Методическая помощь занимающихся обеспечивается в учебно-консультационных пунктах, а также при помощи информационных щитов на тропах здоровья [17].

Секции по видам спорта являются более привлекательной формой физкультурно-оздоровительных занятий. Тренировка хоть и оздоровительной направленности, но осуществляется с элементами спортивной подготовки. Занимающиеся осваивают технику спортивных видов, выполняют достаточно объемные тренировочные нагрузки, могут участвовать в массовых соревнованиях. Кратность тренировок в неделю составляет 2-3 раза, средняя продолжительность 60-90 мин [36].

Секционные занятия проводятся с использованием, как правило, одного избранного вида. Содержание занятий может иметь следующую направленность:

- 1) циклические аэробные упражнения (бег, плавание, велоспорт, бег на лыжах, гребля);
- 2) игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон);
- 3) гимнастические упражнения (разновидности ритмической гимнастики, атлетическая гимнастика, разновидности восточной гимнастики);
- 4) восточные единоборства;
- 5) туризм.

При занятии избранным видом спорта необходимо таким образом организовать тренировочный процесс, чтобы обеспечить решение всех оздоровительных задач. Углубленная специализация может препятствовать формированию широко разветвленного и стойкого оздоровительного эффекта [52].

Например, игра в настольный теннис развивает ловкость и быстроту, силу, выносливость, совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание [37].

Клубы по спортивным интересам создаются на основе индивидуального членства и объединяют любителей того или иного вида спорта. Привлекательность клубной формы связана в первую очередь с особой атмосферой этих занятий.

Организацию учебно-тренировочного процесса, оздоровительных мероприятий осуществляют советы клубов, которые избираются на общих собраниях открытым голосованием.

Занятия в клубах проводятся в соответствии с графиками и расписаниями в форме уроков, тренировок, консультаций, соревнований.

Непосредственное проведение занятий осуществляется активистами из числа наиболее подготовленных членов клуба, пошедших подготовку, а также тренерами-преподавателями [58].

Школы здоровья предназначены для подготовки человека к ведению здорового образа жизни. Основными направлениями в работе школы являются: освоение навыков здорового образа жизни, изучение основ физкультурно-оздоровительных занятий, проведение физкультурно-оздоровительных занятий, участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Приоритет в школе здоровья должно иметь освоение так называемых «оздоровительных систем». Это комплексные программы, включающие в себя, наряду с оздоровительной тренировкой, правила питания, закаливание, регулирование психического состояния, технику преодоления вредных привычек.

Школа здоровья открывается при наличии не менее 15 учебных групп или не менее 200 занимающихся. В состав школы здоровья входят физкультурно-оздоровительные группы, секции, клубы по спортивным интересам.

Общее руководство деятельностью физкультурно-оздоровительных групп, секций, клубов по спортивным интересам осуществляется предприятиями, учреждениями и организациями, при которых они были созданы.

Организационно-методическое обеспечение работы клубов по спортивным интересам, школ здоровья осуществляется отделами по физической культуре, спорту и туризму районных, городских администраций [77].

Спортсооружения, организация, учреждения, при которых созданы и работают физкультурно-оздоровительные группы, секции, клубы по спортивным интересам, школы здоровья, должны иметь:

- положение о физкультурно-оздоровительных группах;
- устав клуба по спортивным интересам, состав совета;
- положение о школе здоровья;
- расписание занятий, программы, учебные планы;
- журналы учебных групп, картотеку на всех занимающихся или медицинские карточки.

Работники, ведущие занятия в группах, командах, секциях, должны иметь следующую документацию:

- годовой план учебно-тренировочной работы;
- поурочные планы-конспекты;
- журнал учета работы группы (секции) с регистрацией антропометрических, физиологических и функциональных изменений [7].

Следующей формой организации занятий являются массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Это одна из организованных и эффективных форм повышения двигательной активности и улучшения функциональных показателей организма человека.

По способу организации выделяют следующие виды массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий: спартакиады; спортивные соревнования; спортивные фестивали, праздники; Дни здоровья.

Планирование массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов, календарей проведения оздоровительно-спортивных соревнований, вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п. К документам организационно-методического характера, связанным с проведением физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, прежде всего, относится составление календарного плана мероприятий. Другой важный документ - Положение о проводимом мероприятии. Кроме того, для организации физкультурно-оздоровительных и спортивных

мероприятий разрабатываются такие документы, как сценарий мероприятия, отчет о проведении, протоколы и сметная документация [33].

Организации, обеспечивающие физкультурно-оздоровительную работу с населением:

Физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК) - хозрасчётная организация, создаваемая по месту жительства с целью оказания платных физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению. ФОК и его службы осуществляют различные виды платных услуг населению, способствуют профилактике заболеваний, укреплению здоровья, повышению физического развития и двигательной подготовленности различных категорий населения.

ФОК и осуществляют следующие виды деятельности:

1. Развивают и улучшают ФОР среди населения по месту жительства.
2. Планируют, организуют, проводят занятия в рамках учебно-тренировочного процесса, а также, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту жительства.
3. Создают материально-технические базы для организации ФОР по месту жительства.
4. Способствуют укреплению здоровья населения, улучшению его физического развития, поддержанию высокого уровня работоспособности, закаливанию, повышению устойчивости к внешней среде, продлению активной творческой жизни.
5. Способствуют приобретению знаний и умений по основам физического воспитания и методике самостоятельных занятий.
6. Координируют работу по налаживанию массовой ФОР.
7. Пропагандируют и внедряют передовой опыт.
8. Разрабатывают план развития.
9. Обеспечивают выполнение финансово-хозяйственной деятельности.
10. Заключают договора и т. д. [12]

Физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦ)

По своему назначению центры подразделяют на два типа: однофункциональные (решают одну задачу) и многофункциональные (решают несколько задач).

Центры различают по количеству сооружений, специально оборудованных помещений и залов, их размерами.

1. Оздоровительно-профилактические центры. Размещаются при спортивных сооружениях и содержат зал, оснащённый тренажёрами, раздевалки, душевые, медицинские кабинеты, дорожки здоровья.

2. Восстановительно-профилактические центры. Размещаются на территории предприятий, учреждений и включают: зал или комнату механотерапии, раздевалки, душевые, медицинский кабинет, тренажёрный зал, массажёры, спортивный инвентарь, центр гидровосстановления и профилактики (бассейн, сауна, баня, душ, ванная, комната отдыха), центр психомышечной регуляции (комната, музыка, интерьер, удобные кресла).

3. Комплексные ФОЦы. Размещаются на территории предприятий и решают ряд задач, важнейшими из которых являются: оздоровление, восстановление, профилактика, реабилитация, развитие и поддержание уровня физического состояния человека в соответствии с половозрастными особенностями организма [40]

Фитнес центры

Основные понятия. Физический фитнес - это оптимальное состояние показателей здоровья, дающих возможность иметь высокое качество жизни. В общем плане физический фитнес ассоциируется с уровнем физической подготовленности. Различают:

1. Оздоровительный фитнес. Направлен на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний.

2. Спортивно-ориентированный, или двигательный фитнес. Направлен на развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

3. Спортивно-атлетический фитнес. Направлен на достижение общей физической подготовленности для успешной спортивной деятельности на уровне высоких спортивных результатов.

В последние годы мы являемся свидетелями бурного роста ОФК, осматривающей здоровье человека в тесной связи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни.

При анализе организационных и методических аспектов использования современных форм двигательной активности (аэробика, степ-аэробика, аквааэробика, стретчинг и др.) широко применяют термин «фитнес»: фитнес-программа, фитнес-занятие, инструктор по оздоровительному фитнесу, фитнес-клуб и др.

Перечисленные понятия пока еще не имеют строгого научного обоснования в отечественной литературе.

Термин «фитнес» употребляется в различных значениях:

- общий фитнес - оптимальное качество жизни, которое охватывает социальные, умственные, духовные и физические компоненты;
- физический фитнес - включает оздоровительный фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия, снижение риска развития заболеваний;
- спортивно-ориентированный, или двигательный фитнес - направленный на развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне;
- фитнес - двигательная активность (бег, аэробика, танцы, аквааэробика, упражнения для коррекции массы тела и др.).

- фитнес - критерий эффективности двигательной активности (достижение определенных результатов выполнения двигательных тестов, низкий уровень риска развития заболеваний и др.) [7]

Городской и районный физкультурно-спортивный клуб, именуемый в дальнейшем ФСК - государственное учреждение, в состав которого могут входить Центр физкультурно-оздоровительной работы или иное объединение, организующее работу с населением по месту жительства, спортивные клубы и коллективы физкультуры учебных заведений, предприятий и организаций, спортивные секции, кружки, оздоровительные группы и все желающие. ФСК организует спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу на спортивных сооружениях, в приспособленных помещениях и других объектах физкультурно-оздоровительного назначения, в т.ч. учебных заведений, внешкольных учреждений, трудовых коллективов, находящихся на территории города, района.

ФСК является юридическим лицом, имеет расчетный и другие счета в банках, печать со своим наименованием, штамп и соответствующую документацию, собственную символику, эмблему, предусмотренные Уставом.

Учредителями ФСК являются местные исполнительные и распорядительные органы (отделы по физической культуре, спорту и туризму).

ФСК в своей деятельности руководствуется законодательством РФ, решениями местных исполнительных и распорядительных органов, типовым положением о городском и районном физкультурно-спортивном клубе. Уставом, разрабатываемым на основании настоящего типового положения и утвержденным в установленном порядке учредителями, другими нормативными документами по вопросам физической культуры и спорта [31].

Особенности организации и содержание работы в физкультурно-спортивном клубе

Физкультурно-спортивный клуб (ФСК) является формой организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, основанной на индивидуальном членстве.

ФСК может быть создан решением администрации, профкома, а также по инициативе граждан. ФСК может иметь свою символику (флаги, эмблемы, вымпелы и т.д.).

Цель ФСК - широкое привлечение граждан и членов их семей к регулярным занятиям физкультурой, спортом и туризмом, организация активного отдыха, укрепление здоровья, повышение работоспособности, снижения уровня заболеваемости.

Основные задачи ФСК:

1. Проведение тренировочных занятий, соревнований.
2. Организация и проведение физкультурно-массовой работы по месту жительства.
3. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми.
4. Воспитание потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом.

Для организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, а также проведения учебно-тренировочных занятий, ФСК использует спортсооружения, парки культуры, городские и загородные зоны массового отдыха, дорожки здоровья, лыжные и кроссовые трассы, туристские маршруты и т.д. Необходимым условием для создания ФСК является наличие необходимой спортивной базы, спортивных секций, клубов любителей ФКиС, групп оздоровительной направленности, школ здоровья и т.д. Средства ФСК могут образовываться из следующих источников:

- целенаправленных отчислений из средств социального страхования;

- отчислений профсоюзным органом на выполнение договорных обязательств из фонда предприятия, учреждения;
- индивидуальных взносов членов ФСК;
- доходов от сдачи в аренду спортсооружений и платных услуг, предоставляемых населению, и др.

При ФСК могут создаваться детско-подростковые и детско-юношеские клубы.

Основные направления в их работе:

- организационно-хозяйственные (проведение общих собраний, прием в члены клуба, обсуждение и утверждение планов, положений, итогов работы, сценариев физкультурных праздников, соревнований и др.);
- учебно-тренировочные, учебно-спортивные (составление учебных планов расписаний занятий, организация команд, секций, групп, ведение учебно-тренировочных занятий, проведение соревнований, праздников, товарищеских матчей);
- организационно-пропагандистская и воспитательная (выпуск стенгазет, фотоальбомов, проведение лекций-бесед, экскурсий, встреча с интересными людьми, спортсменами, тренерами и т.д.) [42].

1.2 Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение физкультурно-спортивной работы с населением

Вопросы развития физической культуры и спорта в городе Красноярске регулируются основными направлениями деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2018 года, утвержденными Председателем Правительства РФ от 31.01.2013, Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р, федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации»,

законом Красноярского края «О развитии физической культуры и спорта» от 21.12.2010 №11-5566 [59].

Отправной точкой развития массового спорта документом является принятая в 2006 году городская целевая программа «Физическая культура, спорт и туризм в городе Красноярске», в которой развитие физической культуры и массового спорта по месту жительства было заявлено приоритетным направлением работы муниципалитета.

В 2009 году распоряжением Главы города Красноярска была принята концепция развития физической культуры и спорта по месту жительства [40].

Настоящая Концепция направлена на создание условий для устойчивого развития массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства путем разработки новых форм организации такой деятельности, развития материально-спортивной базы по месту жительства, системной работы с физкультурными кадрами. Реализовать данную Концепцию возможно посредством включения отдельного раздела в городскую целевую программу «Физическая культура и спорт в городе Красноярске».

Развитие физической культуры и спорта в городе Красноярске требует комплексного и системного подхода. В связи с этим реализация Концепции посредством программно-целевого метода является оптимальным решением проблемы в условиях реформирования бюджетного процесса, предусматривающего смещение акцентов с управления расходами на управление результатами и переход преимущественно к программно-целевым методам бюджетного планирования.

Можно выделить следующие основные преимущества решения указанной проблемы программно-целевым методом:

- взаимодействие органов местного самоуправления и физкультурно-спортивных организаций в вопросах развития физической культуры и спорта по месту жительства;

- дифференцированный подход к организации мероприятий по развитию физической культуры и спорта с учетом специфики города Красноярск и целевой установки на развитие физической культуры и массового спорта;

- эффективное планирование и мониторинг результатов реализации мероприятий городской политики.

В целом Концепция предлагает руководствоваться тем, что:

- акцент будет сделан на развитии физической культуры и массового спорта по месту жительства в городе;

- финансовые ресурсы будут направляться в первую очередь на развитие и модернизацию спортивной инфраструктуры по месту жительства;

- будет проводиться мониторинг общественного мнения в отношении действий по реализации Концепции.

Значительный вклад в поддержке новых спортивных клубов по месту жительства граждан и созданию новых, в приобретении инвентаря и оборудования для осуществления работы спортивных клубов по месту жительства сыграла, принятая Постановлением Правительства Красноярского края от 20.11.2010 № 575-п долгосрочная целевая программа «От массовости к мастерству» [40].

1.3 Требования, предъявляемые к инструктору по спорту, работающему с населением по месту жительства

В сфере оздоровительной физической культуры к инструктору спортивного клуба предъявляются специфические требования. Инструктор одновременно является:

- тренером, то есть специалистом, который своей деятельностью способствует решению задач, которые ставит занимающийся для изменения состояния организма и внешнего вида;

- работником сферы услуг [40].

Эти сферы деятельности определяют знания, умения и навыки, а также личностные качества, которыми должен обладать инструктор по спорту для его эффективной деятельности. Инструктор по спорту играет главную роль, как при групповых, так и при индивидуальных занятиях оздоровительной физической культурой.

Поэтому необходимо, чтобы он имел соответствующую квалификацию, знания, умения и навыки, то есть инструктор по спорту должен быть компетентным в своей сфере деятельности. В том случае, если инструктор знающий, обладает мотивацией, внимателен, чутко реагирует на нужды отдельных занимающихся и успешно решает проблемы, его система тренировок должна при-нести успех посещающим занятия и решить задачи, которые ставят перед ним занимающиеся [55].

Если же у инструктора недостаточные теоретические либо практические знания, отсутствует должный опыт, он не может использовать интересные про-граммы, сам не имеет мотивации и не умеет мотивировать занимающихся, то его ученики вряд ли достигнут хорошего потенциала. Все большую значимость приобретают социальная активность, личностные качества, организаторские и коммуникативные способности специалистов.

Специалисты должны обладать профессиональной мобильностью, способностью при необходимости оперативно менять направленность профессиональной деятельности. Особенно ценным нам представляется мнение специалистов-практиков о том, как сделать физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства более привлекательными и эффективными. Ведь привлекательность физкультурно-оздоровительных занятий зависит не только от состояния материально-технической базы, наличия инвентаря и специального оборудования, но и от квалификации инструктора по спорту – специалиста, способного формировать программы занятий с учетом интересов, возрастно-половых особенностей и уровня исходного функционального состояния занимающихся.

Особенно значимо использование инструктором по спорту целенаправленной методики улучшения физического состояния и двигательной подготовленности занимающихся (в т. ч. с применением нетрадиционных форм оздоровления), а также включение в программу занятий элементов или отдельной системы психологического совершенствования [54].

Задачи, с которыми сталкивается инструктор групп спортивно-оздоровительной направленности в своей профессиональной деятельности, существенно отличаются от тех, которые стоят перед спортивными тренерами. Тренер спортивной школы добивается максимального развития тех или иных качеств, необходимых для высоких спортивных достижений, в то время как инструктору оздоровительной физкультуры приходится работать над оптимальным развитием качеств, приводящих к достижению поставленных занимающимся целей, с тем чтобы сохранить и улучшить их здоровье.

Работа с людьми различного возраста, уровня физической подготовленности и спортивной квалификации требует от специалистов разносторонних знаний по педагогике, психологии, физиологии, анатомии, гигиене, медицине, а также знаний, умений и навыков в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности. Арсенал средств, методов и организационных форм занятий диктуется не только их рациональностью.

Инструктору оздоровительной физкультуры нужно принимать во внимание такие факторы, как эмоциональная насыщенность занятий, соответствие форм занятия мотивации занимающихся и даже такой фактор, как мода на те или иные направления оздоровительной тренировки. Кроме того инструктор по спорту должен обладать навыками и умениями в следующих областях:

- мотивация занимающихся к изменению привычного образа жизни;

- выработка приверженности к регулярным тренировочным занятиям и здоровому образу жизни;

- знание основ психологии общения;

- достаточный уровень культуры поведения и речи.

Должностные обязанности инструктора по спорту

Инструктор по спорту:

- организует набор в группы спортивной и оздоровительной направленности лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом;

- изучает общее физическое состояние занимающихся, наличие заболеваний, травм, физических и физиологических недостатков и т. д.;

- составляет план занятий и разрабатывает наиболее эффективные методики проведения тренировок;

- консультирует занимающихся по вопросам техники выполнения индивидуальных и групповых упражнений;

- консультирует занимающихся по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты);

- проводит мероприятия по обеспечению техники безопасности;

- оказывает первую неотложную медицинскую помощь (до прибытия врача) при травмах;

- следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм;

- ведет систематический учет и анализ работы групп;

- привлекает занимающихся к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях [55].

Проведение тренировок по расписанию на дворовой Спортивной площадке

1. Инструктор по спорту обязан проводить занятия согласно дню недели, времени и месту, указанным в расписании, согласованным Учредителем.

2. Однократная отмена или перенос занятия возможны в следующих случаях:

- форс-мажорных обстоятельств (сильный дождь, снег, мороз ниже –20 градусов; указы и постановления государственных и муниципальных органов, препятствующие проведению мероприятия);

- при совпадении времени проведения тренировочного занятия и мероприятия по плану, в котором участвует специалист;

- другое (по состоянию здоровья, по семейным обстоятельствам).

3. В случае отмены или переноса занятия инструктор по спорту обязан до начала запланированного занятия:

- поставить в известность об этом Учредителя с указанием причин отмены или переноса;

- вывесить объявление на месте проведения занятия и предупредить физкультурников лично (по телефону) об отмене или переносе занятия.

4. Отмена занятий на длительный срок (участие в соревнованиях, сборы) возможна только при оформлении очередного отпуска или отпуска без сохранения заработной платы.

Оптимальное построение тренировочного процесса

Формулируя обязанности инструктора по спорту, необходимо выделить его умения оптимально построить тренировочный процесс.

К ним относятся [33]:

1. Умение оптимально планировать, проектировать тренировочный процесс:

- адекватно осмысливать методические требования;

- диагностировать реальные возможности занимающихся;

- последовательно проектировать задачи тренировочного процесса с выходом на планируемые результаты;

- выбирать оптимальное сочетание методов, средств и форм обучения и тренировки;

- планировать и регулировать тренировочные нагрузки;
- владеть формами, методами и содержанием комплексного контроля подготовленности занимающихся;
- создавать благоприятные морально-психологические, гигиенические и эстетические условия обучения.

2. Умение оптимально реализовать намеченный план тренировочного занятия:

- концентрировать внимание обучающихся на выполнении основных задач занятия;
- оптимально управлять деятельностью занимающихся;
- вести контроль результативности тренировочных воздействий.

3. Умение анализировать результаты тренировочной работы по критериям оптимальности:

- определять результаты тренировки, уровень специальной подготовленности занимающихся;
- анализировать соответствие результатов тренировки поставленным задачам;
- выявлять причины успехов и недостатков результатов тренировочного процесса;
- делать своевременные выводы из полученных результатов и вносить в тренировочный процесс экспресс-коррекцию.

Контроль состояния занимающихся в процессе занятия

Для того чтобы рационально управлять тренировочным процессом, инструктору по спорту необходима информация о характере «внутренней нагрузки». Возможности тренера быстро получить информацию об уровне «внутренней» нагрузки занимающихся ограничены, так как это требует выявления соответствующих физиологических, биохимических и морфологических изменений в организме. Для получения такой информации требуется сложная аппаратура и специальные знания [43].

В повседневной практике величину внутренней нагрузки можно оценивать по симптомам утомления, а также по длительности и темпу восстановления. В процессе занятия тренер может определять степень утомления с помощью внешних признаков утомления.

Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма, оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Хороший тренировочный эффект может дать нагрузка, вызывающая достаточную степень утомления. Но после такой нагрузки занимающийся должен сохранять способность и готовность к физической и умственной работе. Утром после тренировочного дня он должен чувствовать себя свежим и отдохнувшим, должен быть в состоянии уже через 24 часа или в крайнем случае через 48 часов выполнить такую же тренировочную работу. В тренировке необходимо избегать предельных нагрузок, характеризующихся максимальным объемом и высокой интенсивностью.

Отрицательно сказывается на состоянии занимающихся только чрезмерное утомление – переутомление. При выраженном недопустимом утомлении все перечисленные признаки сильно выражены. В этом случае необходимо внести изменения в план занятий.

Темп восстановления, естественно, зависит от характера и величины нагрузки. Утомление после объемных и относительно интенсивных нагрузок «на выносливость» сохраняется дольше, чем после кратковременных нагрузок с максимально высокой интенсивностью (скоростная работа).

Основной целью работы инструктора по спорту является укрепление здоровья жителей города средствами физической культуры и спорта, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой

и спортом, воспитание гармоничной личности в ходе занятий физической культурой и спортом.

Одними из наиболее действенных средств, позволяющих популяризировать физическую культуру и спорт среди населения, являются многочисленные состязания, проводимые на спортивных плоскостных сооружениях в жилых микрорайонах. Спортивные соревнования – один из наиболее эффективных путей привлечения широких масс населения и особенно детей к занятиям физической культурой и спортом.

Организация и проведение соревнований предусматривает тщательную подготовку к ним, проведение соревнований, подведение их итогов.

Подготовка к проведению соревнований

Соревнования планируются с учетом:

- климатических условий;
- наличия спортивной и материально-технической базы;
- наличия профессионально подготовленных специалистов;
- разницы возрастных категорий дворовых команд;
- наличия экипировки у участников соревнований;
- сроков и характера соревнований, проводимых вышестоящей спортивной организацией и т. д.

В целях обеспечения успешной подготовки мероприятия следует:

- составить Положение о соревнованиях и своевременно разослать его в участвующие коллективы (команды);
- составить смету расходов на проведение соревнований;
- определить ответственных лиц за подготовку мест соревнований, судейство, решение организационных вопросов и т. д.;
- составить сценарий открытия и закрытия соревнования (кто будет принимать парад, приветствовать участников, поднимать флаг и т. д.);
- подготовить пригласительные билеты, афиши и другую рекламную продукцию;

- обеспечить медицинское обслуживание участников соревнований, безопасность спортсменов и зрителей совместно с органами внутренних дел;
- подготовить необходимую документацию (протоколы, таблицы, измерительные приборы (секундомеры, часы, рулетки, нагрудные номера и др.).

Перед началом соревнований необходимо проверить подготовку мест соревнований.

При проведении соревнований следует:

- вносить результаты игр (эстафет) в таблицу хода соревнований;
- комментировать ход соревнований.

В последний день соревнований подсчитываются очки каждой команды, определяются места, дипломы, памятные вымпелы, жетоны, призы и др. Затем проводится закрытие соревнований и награждение победителей.

Основным документом, регламентирующим проведение соревнований, является Положение о проведении данного состязания. Положение о соревнованиях разрабатывается и утверждается не позднее 10-15 дней до начала соревнований. Положение о соревнованиях выше районного уровня разрабатывается и утверждается главным управлением по физической культуре, спорту и туризму администрации города. Любые отступления от утвержденного положения недопустимы.

Для организации и проведения любого вида соревнований необходимо разработать положение о соревнованиях.

Согласно регламенту главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска положение о проведении физкультурного или спортивного мероприятия состоит из следующих разделов:

1. Цель и задачи проведения мероприятия. Определяется цель и перечисляются задачи проведения соревнований или физкультурного мероприятия, со-ответствующие основным задачам развития вида спорта в

Российской Федерации (для спортивных мероприятий) или решению которых способствует проведение данного физкультурного мероприятия.

2. Классификация мероприятия. Для физкультурного или спортивного мероприятия указываются его полное официальное наименование и основания проведения (раздел, подраздел и пункт календарного плана, номер и дата нормативного документа, его утвердившего). Помимо перечисленных сведений для спортивного соревнования указываются: наименование и код спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта; возрастная группа (в соответствии с принятыми в установленном порядке возрастными группами в этом виде спорта); классификация спортивного соревнования по характеру определения победителя(-ей) (личные или командные); подведение командного зачета по итогам личных и/или командных соревнований (если он подводится); рейтинговые старты, если определение лучших спортсменов по итогам спортивного сезона проводится по системе рейтинга.

3. Организаторы мероприятия. Перечисляются государственные, общественные и другие организации, являющиеся организаторами физкультурного или спортивного мероприятия, разграничение их полномочий (прав, обязанностей и ответственности), назначаются судейские коллегии с указанием главного судьи и главного секретаря соревнований (Ф.И.О., город, судейская категория, контактный телефон), комендантской бригады (Ф.И.О., контактный телефон).

4. Место и сроки проведения мероприятия. Указывается конкретный адрес спортивного сооружения либо наименования населенных пунктов, автодорог и т.п., если мероприятие проводится за пределами границ города; определяются сроки проведения, включая дни приезда и отъезда.

5. Участники мероприятия. Указываются условия, определяющие допуск организаций, команд, спортсменов, участников; состав участников (возраст, спортивная квалификация и т.п.); численные составы команд,

участников; необходимое количество тренеров и обслуживающего персонала (специалисты, судьи и т.п.) из расчета на 1 команду. Для спортивных соревнований дополнительно определяется руководитель команды.

6. Программа мероприятия. Указываются дата приезда и отъезда команд и участников; дата и время заседания главной судейской коллегии; расписание работы мандатной комиссии; сроки проведения жеребьевки; даты проведения официальных тренировок; расписание стартов по дням с указанием видов программы (наименование дисциплин в соответствии с ВРВС) и количества разыгрываемых комплектов медалей; условия (принципы и критерии) определения победителей и призеров соревнований как в отдельных видах программы среди спортсменов, так и в командном зачете; сроки представления организаторами итоговых результатов соревнований (протоколов) и отчетов на бумажном и электронном носителях.

7. Награждение. Указываются порядок и условия награждения победителей и призеров соревнований как в отдельных видах программы, так и в командном зачете. В случае, если предусматривается вручение памятных призов победителям и призерам мероприятия, стоимость которых превышает нормы финансирования спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, утвержденных правовым актом города, указывается наименование призов, их количество и качественные характеристики.

8. Обеспечение безопасности участников и зрителей. Указываются меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении спортивных соревнований, и ответственные исполнители.

9. Страхование участников. Определяются порядок и условия страхования несчастных случаев, жизни и здоровья участников спортивных соревнований; оригинал договора о страховании предоставляется в

мандатную комиссию на каждого участника соревнований; страхование может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в рамках действующего законодательства Российской Федерации и Красноярского края.

10. Условия финансирования. Указываются источники и условия финансирования мероприятий, распределение расходов между организаторами.

При подготовке к проведению соревнований необходимо привлечь следующие организации:

- медицинскую службу;
- службу безопасности;
- прессу;
- организовать питание [55].

1.4 Особенности организации физкультурно-спортивной деятельности школьников старших классов по месту жительства на примере ФСК «Советский»

В педагогических системах используются всевозможные виды управления – организационные, социальные, экономические, проектные и т. д. Среди них особое значение имеют организационные методы управления, присущие всем системам управления без исключения [1].

Физкультурно-спортивный клуб (ФСК) является формой организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, основанной на индивидуальном членстве.

ФСК может быть создан решением администрации, профкома, а также по инициативе граждан. ФСК может иметь свою символику (флаги, эмблемы, вымпелы и т.д.).

Цель ФСК – широкое привлечение граждан и членов их семей к регулярным занятиям физкультурой, спортом и туризмом, организация

активного отдыха, укрепление здоровья, повышение работоспособности, снижения уровня заболеваемости.

Основные задачи ФСК [37]:

1. Проведение тренировочных занятий, соревнований.
2. Организация и проведение физкультурно-массовой работы по месту жительства.
3. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми.
4. Воспитание потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом.

Для организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, а также проведения учебно-тренировочных занятий, ФСК использует спортсооружения, парки культуры, городские и загородные зоны массового отдыха, дорожки здоровья, лыжные и кроссовые трассы, туристские маршруты и т.д. Необходимым условием для создания ФСК является наличие необходимой спортивной базы, спортивных секций, клубов любителей ФКиС, групп оздоровительной направленности, школ здоровья и т.д. Средства ФСК могут образовываться из следующих источников:

- целенаправленных отчислений из средств социального страхования;
- отчислений профсоюзным органом на выполнение договорных обязательств из фонда предприятия, учреждения;
- индивидуальных взносов членов ФСК;
- доходов от сдачи в аренду спортсооружений и платных услуг, предоставляемых населению и др.

При ФСК могут создаваться детско-подростковые и детско-юношеские клубы.

Основные направления в их работе:

- организационно-хозяйственные (проведение общих собраний, прием в члены клуба, обсуждение и утверждение планов, положений, итогов работы, сценариев физкультурных праздников, соревнований и др.).

- учебно-тренировочные, учебно-спортивные (составление учебных планов расписаний занятий, организация команд, секций, групп, ведение учебно-тренировочных занятий, проведение соревнований, праздников, товарищеских матчей).

- организационно-пропагандистская и воспитательная (выпуск стенгазет, фотоальбомов, проведение лекций-бесед, экскурсий, встреча с интересными людьми, спортсменами, тренерами и т.д.) [23].

Существуют некоторые особенности, которые следует учитывать при проведении занятий в оздоровительных клубах, а именно:

1. Более короткое время занятий (как правило, не более 60 мин).
2. Нерегулярность посещения занятий и постоянная ротация занимающихся. Как правило, в группе постоянно присутствуют люди, пришедшие в первый раз, или люди, занимающиеся очень нерегулярно.
3. Большое количество занимающихся приходит после работы или силовых видов тренировки [54].

Исходя из вышеуказанных особенностей, программа занятий строится так, чтобы упражнения могли выполнять все занимающиеся вне зависимости от подготовки.

Планирование эффективных, безопасных и целенаправленных занятий требует от инструктора по спорту теоретических и практических знаний. Методически правильно построенные занятия позволяют достичь занимающимися хороших результатов, избежать травм и напряжений, стимулируя их к регулярным занятиям.

Целью оздоровительных занятий является именно здоровье и хорошее самочувствие непосредственно в процессе занятия и после него, а не в каком-то отдаленном будущем.

Исходя из этого очевидно, что вопросам техники безопасности на занятиях следует уделять должное внимание. Ведь ни психоэмоциональное, ни тем более физическое состояние посещающих занятия не должно

ухудшаться. А такие случаи, к сожалению, не редкость. Вот, пожалуй, самые распространенные жалобы занимающихся [48]:

1. Сразу после занятия или на следующий день ощущаются боли в теле.

2. После вечернего занятия возникают трудности с засыпанием или сон становится поверхностным.

3. Появляется чувство психологического дискомфорта, вызванное тем, что человек ощущает себя неуклюжим, неспособным выполнить то, что требует от него инструктор, неспособным понять, что инструктор от него хочет.

4. Чувство разочарования тем, что прогресс в практике и ожидаемые изменения в теле происходят слишком медленно.

5. Травмы в результате неправильного выполнения упражнений.

6. Большой риск ухудшения состояния занимающегося, если он пришел на урок в плохом психофизическом состоянии.

Разберем причины жалоб более подробно [63].

1. Сразу после занятия или на следующий день ощущаются боли в теле.

Как правило, мышечные боли являются следствием чрезмерной нагрузки. Инструктор должен оценить уровень подготовленности пришедших на занятия и варьировать интенсивность нагрузки в зависимости от физической подготовленности и возраста занимающихся. Иногда на занятия приходят азартные люди, стремящиеся любой ценой добиться результата, переоценивающие свои возможности. В таком случае инструктор должен переключить их внимание на расслабление.

2. После вечернего занятия возникают трудности с засыпанием или сон становится поверхностным.

Жалобы на трудности с засыпанием или концентрацией чаще всего вызваны перевозбуждением нервной системы. Такая реакция, скорее всего,

является следствием чрезмерно интенсивной программы занятия, избыточной физической, информационной и психологической нагрузки.

3. Появляется чувство психологического дискомфорта, вызванное тем, что человек ощущает себя неуклюжим, неспособным выполнить то, что требует от него инструктор.

Нередко на занятиях попадают посетители, которые не могут сосредоточиться на том, что они делают, не умеющие выполнить то или иное упражнение. У инструктора может возникнуть раздражение, досада, которые могут проявиться в его словах или интонациях. Пришедший на занятия человек испытывает психологический дискомфорт. От такой ситуации страдают и преподаватель, и ученик. Следует помнить, что все люди отличаются друг от друга строением, пропорциями тела, подвижностью суставов, тонусом мускулатуры и т. д., вследствие чего каждое упражнение будут выполнять по-разному.

4. Чувство разочарования тем, что прогресс в практике и ожидаемые изменения в теле происходят слишком медленно.

Есть такая категория посетителей, которые занимаются давно, но на занятия ходят нерегулярно, пропадают на длительное время, затем пытаются возобновить практику. Поскольку у них возникает желание быстро восстановить прежнюю форму, они могут легко перенапрячься или получить травму. Таких людей нужно подбадривать, одновременно осуществляя строгий контроль за их занятиями.

5. Травмы в результате неправильного выполнения упражнений.

При занятиях оздоровительной физкультурой используются различные тренажеры, инвентарь и оборудование. Инструктор должен осуществлять необходимую страховку и помощь, показать, как правильно выполняется упражнение, чтобы предупредить травмы у занимающихся.

6. Большой риск ухудшения состояния занимающегося, если он пришел на урок в плохом психофизическом состоянии.

Если по виду и поведению человека заметно, что он перевозбужден или утомлен, то следует предложить ему отказаться от посещения занятия и порекомендовать прийти в другой раз либо предложить ему альтернативную программу, направленную на расслабление.

Эффективность работы инструктора оздоровительной физической культуры как лидера группы занимающихся во многом зависит от его отношений с людьми. Инструктор находится в «человеческом бизнесе» и должен работать со всеми типами людей. Характер взаимоотношений одинаков, но в каждом отдельном случае коммуникабельность является решающим фактором.

Преимущества развития хороших коммуникативных качеств огромны. Если инструктор может ясно изложить свою точку зрения или разъяснить ситуацию, у него появляется больше возможностей влиять на людей, получать их поддержку и мотивировать их. Если он может дать людям четкие инструкции и передать информацию, они будут лучше подготовлены к выполнению поставленных перед ними задач. Если человек будет развивать свои коммуникативные способности, то приобретенные уверенность и возможности помогут ему в общении не только с отдельными лицами, но и с группами людей. Это, в свою очередь, поднимет личную эффективность инструктора по спорту и успех его клуба [67].

При составлении программы занятий инструктор оздоровительной физкультуры должен предусматривать:

- использование контрольных двигательных тестов;
- наличие «обратной связи» (отзывы и пожелания занимающихся);
- создание условий, способствующих психологическому комфорту, благоприятному эмоциональному фону на занятиях, общению между занимающимися и тренером на занятиях и вне их.

Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий может быть оценена:

- по устойчивому интересу к занятиям (отсутствие «текучности», высокая посещаемость, отсутствие пропусков без уважительной причины);
- по желанию заниматься, высокому уровню активности во время выполнения двигательных заданий;
- по количеству желающих регулярно заниматься в секции (группе) и/или принимать участие в соревнованиях различного уровня;
- по количеству привлеченных к занятиям или участию в соревнованиях тех, кто уже занимается (количество «завербованных»);
- по субъективным показателям самочувствия и настроения;
- по объективным результатам тестирования двигательной подготовленности, совершенствованию техники и спортивного мастерства, результатам спортивных выступлений [72].

Выводы по первой главе

Исходя из изученной научной и научно-методической литературы, нами определены основные формы физкультурно-оздоровительной деятельности с населением по месту жительства. По способу управления выделяют: государственную, общественную, самостоятельную. Исходя из организации проведения подразделяют на: групповые занятия, самостоятельные занятия, массовые занятия. Для занятий могут быть использованы как специально построенные или приспособленные ФСС (стадионы, спортивные площадки, лыжные базы, залы), так и зоны отдыха, естественные водоемы, кроссовые и лыжные трассы, туристские маршруты и т. п. По способу организации групп занимающихся выделяют четыре основных формы: физкультурно-оздоровительные группы, секции по видам спорта, клубы по интересам и школы здоровья.

Организации обеспечивающие физкультурно-оздоровительную работу с населением

Физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК) - хозрасчётная организация, создаваемая по месту жительства с целью оказания платных физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению.

Физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦ). По своему назначению центры подразделяют на два типа: однофункциональные (решают одну задачу) и многофункциональные (решают несколько задач).

Фитнес центры. Физический фитнес - это оптимальное состояние показателей здоровья, дающих возможность иметь высокое качество жизни. В общем плане физический фитнес ассоциируется с уровнем физической подготовленности.

Городской и районный физкультурно-спортивный клуб, именуемый в дальнейшем ФСК - государственное учреждение, в состав которого могут входить Центр физкультурно-оздоровительной работы или иное

объединение, организующее работу с населением по месту жительства, спортивные клубы и коллективы физкультуры учебных заведений, предприятий и организаций, спортивные секции, кружки, оздоровительные группы и все желающие. ФСК организует спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу на спортивных сооружениях, в приспособленных помещениях и других объектах физкультурно-оздоровительного назначения, в том числе учебных заведений, внешкольных учреждений, трудовых коллективов, находящихся на территории города, района.

Цель ФСК - широкое привлечение граждан и членов их семей к регулярным занятиям физкультурой, спортом и туризмом, организация активного отдыха, укрепление здоровья, повышение работоспособности, снижения уровня заболеваемости.

Значительный вклад в поддержке новых спортивных клубов по месту жительства граждан и созданию новых, в приобретении инвентаря и оборудования для осуществления работы спортивных клубов по месту жительства сыграла, принятая Постановлением Правительства Красноярского края от 20.11.2010 № 575-п долгосрочная целевая программа «От массовости к мастерству».

Специалисты по спорту должны обладать профессиональной мобильностью, способностью при необходимости оперативно менять направленность профессиональной деятельности

Инструктору оздоровительной физкультуры нужно принимать во внимание такие факторы, как эмоциональная насыщенность занятий, соответствие форм занятия мотивации занимающихся и даже такой фактор, как мода на те или иные направления оздоровительной тренировки.

Организация физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства позволяет определить структуру и содержание основных

направлений реализации такой работы, расширить формы организации оздоровления населения средствами физической культуры.

Основными направлениями научного поиска путей совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением являются: выявление социально-экономических факторов и определение важнейших направлений совершенствования и развития форм организации физической культуры по месту жительства населения в современных условиях; выявление потребностей населения в занятиях физической культурой; проведение экспериментов по выявлению оптимальной модели организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, определение эффективности используемых средств физической культуры населением в физкультурно-оздоровительных группах различной направленности по месту жительства.

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Задачи данной работы обусловили необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям. Выбор методов, организация исследования условий исследования, проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

Методы исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы.
2. Социологические методы (анкетирование и интервьюирование).
3. Антропометрические измерения.
4. Физиологические (измерение параметров функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности (ЧСС)).
5. Педагогическое тестирование.
6. Педагогический эксперимент (предварительный и основной).
7. Математико-статистические методы анализа и обобщения результатов исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы. Осуществлялся на протяжении всего исследования. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту

жительства. В результате проведённого анализа и обобщения материалов проведённых исследований были определены задачи работы.

2. **Социологические методы исследования.** Анкетирование населения использовалось с целью выявления их физкультурно-оздоровительной потребности по месту жительства, изучения мотивов приобщения к занятиям физической культурой, условий совершенствования физкультурно-оздоровительной работы, а также причин мешающих этому. Кроме этого, изучался сравнительный анализ потребностей различных половозрастных групп населения Советского района г. Красноярска в занятиях физической культурой.

3. **Антропометрические измерения** применялись для определения исходного уровня физического развития лиц школьного возраста и его изменений под влиянием занятий в физкультурно-спортивных группах.

Антропометрические измерения основных показателей физического развития: длины тела, массы тела, окружности грудной клетки - определялись по общепринятым методикам врачебного контроля [60]. Длина тела определялась с точностью до 0,5 см, масса тела — с точностью до 100 граммов. Окружность грудной клетки регулировалась при вдохе, выдохе и паузе.

4. **Физиологические.** Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности определялись по ЧСС (систолический и минутный объем крови) методом пальпации. Пульс обычно подсчитывался за 10 или 15с с соответствующим пересчетом на 1 минуту. Иногда, при нарушении ритма, пульс подсчитывался в течение 60 с. Сила правой и левой руки с помощью динамометра. Измерение кистевой динамометрии проводилось по методике В.М. Зациорского, 1979.

5. **Педагогическое тестирование.** Применялось для выявления уровня развития отдельных физических качеств занимающихся и

определения физической работоспособности, а также на основании учета потребностей населения старшего школьного возраста Советского района г. Красноярска в занятиях физической культурой определяли наиболее эффективную направленность физкультурно-спортивной работы.

Педагогическое тестирование по определению уровня общей физической подготовленности населения проводилось путем тестирования.

Тест 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Испытуемому предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест 2 (Д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Испытуемый принимает исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Подсчитывается количество раз.

Тест 2 (М). Подтягивание из виса на высокой перекладине. Испытуемый принимает исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подсчитывается количество раз.

Тест 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения (начало линейки измерения находится на расстоянии 10 см от скамьи, поскольку для этого возраста, выполнение/ невыполнение этого норматива, является касание/не касание пола пальцами рук). При третьем наклоне

испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с. Результат записывается в см.

Тест 4. Бег на 30 метров. Бег проводится по дорожкам спортивного зала с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта, стартуют по 2 человека. Результат записывается в секундах.

Тест 5. Бег на 2000 м. Проводится на дистанции пришкольного стадиона, расположенном на местности со слабопересеченным рельефом (стадион расположен в неподветриваемой местности) в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 No 189. Результат записывается в минутах.

Тест 6. Челночный бег 3*10 (сек). По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

6. **Педагогический эксперимент.** Данный метод был применен для определения эффективности занятий в физкультурно-оздоровительных группах разной направленности по месту жительства населения с учетом потребностей населения в занятиях физической культурой. На основании проведенного эксперимента разработаны рекомендации по организации физкультурно-оздоровительных групп среди лиц старшего школьного возраста Советского района г. Красноярск.

7. Методы математической статистики.

При обработке полученных данных в ходе исследования, нами вычислялись следующие показатели:

1. Среднее арифметическое \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} :

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1} \quad (2)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}} \quad (4)$$

где n - объем выборки, \sum – сумма, x, y - экспериментальные данные, S_x, S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап (сентябрь 2016 года – январь 2017 года) – был проведен анализ научно-методической и специальной литературы по исследуемой проблеме.

Были сформулированы цель и рабочая гипотеза, определены задачи исследования. Проведено анкетирование респондентов. Проведено констатирующее исследование для выявления уровня развития отдельных физических качеств и определения физической работоспособности лиц старшего школьного возраста, а также на основании учета потребностей населения Советского района г. Красноярска в занятиях физической культурой.

2 этап (февраль 2017 - ноябрь 2018 года) разработка и экспериментальная проверка разработанных методических рекомендаций по организации деятельности ФСК «Советский».

3 этап (ноябрь 2018г.г.) – обработка результатов опытно-экспериментальной работы, их систематизация и анализ, определение выводов и рекомендаций по проведенной работе.

В эмпирическом исследовании принимали участие школьники, проживающие в Советском районе г. Красноярска. В исследованиях приняло участие 60 школьников. Социологические и педагогические исследования проводились в несколько этапов.

В анкетировании приняли участие 562 школьника старших классов, а именно юношей — 238 (42,3%), девушек- 324 (57,7%).

Организация предварительного и основного педагогического эксперимента заключалась в следующем. В Советском районе г. Красноярска был выделен микрорайон, с целью привлечения их к занятиям физической культурой была проведена определенная пропагандистская работа (объявления, статьи в газетах), посещение общеобразовательных учреждений для приглашения в ФСК «Советский».

Для проведения предварительного педагогического эксперимента были созданы четыре группы по 15 человек. По состоянию здоровья все занимающиеся отнесены основной и подготовительной медицинской группе.

На основании учета интересов школьников старших классов созданы две экспериментальные группы – группа юношей (баскетбол) и группа девушек (волейбол).

В исследовании приняли участие учащиеся старших классов МОУ СОШ№7 Советского р-на, г. Красноярска, в количестве 30 человек (15 юношей и 15 девушек). На основании проведенного в начале эксперимента тестирования, в качестве контрольных групп подобраны школьники старших классов с наиболее близкими по антропометрическим и физическим значениям показателями к отобранным экспериментальным группам.

В экспериментальных группах занятия проводились по расписанию три раза в неделю по 60 минут по принятой в ФСК «Советский» методике.

В контрольную группу входили школьники, не ведущие физкультурно-спортивную деятельность, кроме занятий физической культурой в рамках учебного процесса в школе.

После девяти месяцев занятий как в контрольных, так и в экспериментальных группах были проведены контрольные испытания. Различия в показателях физического развития, физической подготовленности, физической работоспособности у занимающихся обеих групп были статистическими не достоверными.

Основной педагогический эксперимент проводился следующим образом. На основании анкетного опроса школьников и учета потребностей занимающихся была сформированы экспериментальные группы по баскетболу и волейболу, и две контрольные группы.

Занятия в экспериментальных группах проводились на одном из спортивных объектов ФСК «Советский» (в летнее время) и в одной из школ (в зимнее время) по одной схеме: разминка, общеразвивающие и специальные упражнения, изучение и совершенствование нового материала.

2.3 Содержание и структура физкультурно-спортивных программ, использовавшихся при проведении педагогического эксперимента

С целью обоснования эффективности занятий в физкультурно-спортивных группах различной направленности по месту жительства был организован педагогический эксперимент, в процессе которого были опробованы программы, рассчитанные на год занятий. Их содержание и эффективность применительно к контингенту школьников старших классов определялись в процессе занятий, проводившихся в течение года.

По результатам предварительного эксперимента показатели физического развития в обеих группах находилась на низком уровне. Полученные результаты послужили основанием для исследования возможностей оптимизации средств и методов физической культуры с целью нормализации показателей физического развития в сочетании с повышением темпов развития двигательных способностей лиц старшего школьного возраста на основании учета потребностей. Интеграция этих компонентов послужила основой для создания и экспериментального обоснования двух вариантов физкультурно-экспериментальных программ, сочетавших оздоровительную направленность и оптимизацию развития двигательных способностей. Оптимизация развития двигательных способностей обусловлена состоянием функциональных систем организма и реализуется на фоне повышения функциональных резервов организма.

В число параметров, определяющих эффективность применяемых нагрузок, входят объем и интенсивность физических упражнений, интенсивность занятий отражает динамика ЧСС.

Экспериментальные группы по баскетболу и волейболу включала в программу различные средства физической культуры: общеразвивающие упражнения, медленный бег, плавание, игры, ходьба на лыжах.

Занятия в экспериментальных группах проводились 3 раза в неделю, что составляет 111 занятий в год. Продолжительность каждого занятия

составляла 60 минут. Теоретические занятия проходили отдельно от практических, в специально выделенное время (4 занятия).

Содержание подготовительной части включало общеразвивающие упражнения, выполнявшиеся в движении и на месте, и упражнения, ориентированные на специфику основной части занятий. Вся деятельность в подготовительной части занятий осуществлялась с умеренной интенсивностью в аэробном режиме. В основной части занятий в двух экспериментальных группах ЧСС составляла в заданном интервале от 130 до 145 уд/мин. Фиксировались случаи жалоб на боли в мышцах нижних конечностей и в области сердца, одышку, хотя объективные показатели функционального состояния в большинстве случаев это не подтверждали.

Таблица 1 – Годовой учебный план занятий в экспериментальных группах

Раз дел	Содержание средств	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1						4
II.	Общая физическая подготовка 1. Упр. на силу мышц рук, 2. Упр. на силу мышц ног, 3. Упр. на развитие мышц брюшного пресса, 4. Упр. на силу мышц спины, 5. Упр. на выносливость	5	4	4	4	4	4	5	5	4	39
III.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
IV.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	Всего часов										115

Реализация разработанной нами физкультурно-экспериментальной программы с общефизической направленностью привела к достоверным позитивным сдвигам показателей физического развития, физической подготовленности и функциональной работоспособности школьников старших классов Советского р-на г. Красноярск.

Выводы по второй главе

Задачи данной работы обусловили необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям.

Антропометрические измерения применялись для определения исходного уровня физического развития лиц школьного возраста и его изменений под влиянием занятий в физкультурно-спортивных группах. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности определялись по ЧСС (систолический и минутный объем крови) методом пальпации. Педагогическое тестирование по определению уровня общей физической подготовленности населения проводилось путем тестирования.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап (сентябрь 2016 года – январь 2017 года) – был проведен анализ научно-методической и специальной литературы по исследуемой проблеме. Были сформулированы цель и рабочая гипотеза, определены задачи исследования. Проведено анкетирование респондентов. В анкетировании приняли участие 562 школьника старших классов, а именно юношей — 238 (42,3%), девушек- 324 (57,7%).

2 этап (февраль 2017 - ноябрь 2018 года) разработка и экспериментальная проверка разработанных методических рекомендаций по организации деятельности ФСК «Советский». В эмпирическом исследовании принимали участие школьники, проживающие в Советском районе г. Красноярск. В исследованиях приняло участие 60 школьников. Социологические и педагогические исследования проводились в несколько этапов. Занятия в экспериментальных группах проводились 3 раза в неделю, что составляет 111 занятий в год. Продолжительность каждого занятия

составляла 60 минут. Теоретические занятия проходили отдельно от практических, в специально выделенное время (4 занятия).

3 этап (ноябрь 2018г.г.) – обработка результатов опытно-экспериментальной работы, их систематизация и анализ, определение выводов и рекомендаций по проведенной работе.

3 ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ СПОРТИВНЫХ ИНТЕРЕСОВ НА ПРИМЕРЕ ФСК «СОВЕТСКИЙ»

В последнее время в мировой практике отмечен повышенный интерес к оздоровлению разных категорий населения посредством занятий физическими упражнениями [88]. Складывается мощная отрасль жизнедеятельности людей, имеющая социальную и экономическую базу.

Проблемы обеспечения условий повышения уровня здоровья, поиск оптимальных форм, средств и методов физкультурно-спортивной деятельности среди населения приобретают в последнее время особое значение. Отличительная черта современных представлений о здоровье человека — это понимание необходимости его сознательного укрепления и совершенствования.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье — это полное физическое, психологическое и социальное благополучие. Если принять условно уровень здоровья за 100%, то 20% зависит от наследственных факторов; 20% - от факторов социальной и внешней среды, т.е. от экологии; 10% - от здравоохранения; 50% здоровья зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Таким образом, здоровье человека - это его способность сохранить соответствующие возрасту и полу психическую и физиологическую устойчивость в постоянно изменяющихся социальных условиях окружающей среды.

Радикальное изменение ритма жизни, заметное уменьшение доли физического труда в быту обострили противоречия между значительным интеллектуальным, эмоциональным и психологическим напряжением

рабочей деятельности и резким снижением физической активности как главного регулятора состояния и функций организма человека.

3.1 Организация физкультурно-спортивной деятельности школьников старших классов по месту жительства на основе программы ФСК «Советский»

Целью данного исследования явилось изучение системы физкультурно-спортивной деятельности по организации физической культуры школьников старших классов на основе учета их спортивных интересов. Анкетный опрос проводился в школах Советского района г. Красноярска, пример анкеты представлен в приложении А. В опросе приняли участие 562 школьника старших классов, а именно юношей — 238 (42,3%), девушек- 324 (57,7%). Опрос проводился в школах Советского района г. Красноярска (МОУ СОШ №7, МОУ СОШ №69, МОУ СОШ №145, МОУ СОШ №24, МОУ СОШ №151).

Ответы респондентов распределились следующим образом.

В результате исследования был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом. Так, 92,4% считают такие занятия необходимыми, 5,7% относятся к ним безразлично и лишь 1,9% полагают, что в таких занятиях нет необходимости

В результате исследования установлено, что 91,4% школьников считают, что занятия физической культурой и спортом необходимы, 6,2% безразлично относятся к таким занятиям и лишь 2,4% опрошенных школьников считают, что в таких занятиях нет необходимости.

При ответе на вопрос «Занимаетесь ли Вы в настоящее время физической культурой (кроме учебных занятий)» ответы респондентов распределились практически поровну, положительно ответили 52,6% опрошенных, отрицательно – 47,4%. Ответы школьников, ответивших

положительно, при ответе на вопрос чем именно, распределились следующим образом (рисунок 1). Наибольшей популярностью среди школьников пользуются индивидуальные занятия (33,1%) и занятия в спортивной секции (32,8%), наименьшее (8,9%) – занятия в физкультурно-оздоровительной группе. Причем, большая часть школьников, ответивших положительно, занимаются физической культурой 3 и больше раз в неделю (48,6%).



Рисунок 1 – Ответ на вопрос Занимаетесь ли Вы в настоящее время физической культурой (кроме учебных занятий)

Хочется также отметить, что 62% опрошенных считают, что введение третьего урока физической культуры в неделю положительно скажется на здоровье. Причем, 74 % опрошенных занимаются в основной группе по здоровью, освобождены от занятий физической культурой 12%, а в специальной медицинской группе занимаются 14% респондентов.

В процессе опроса школьников выяснилось, что учебные занятия в школах Советского района вполне устраивают только 42,1% школьников. Скорее устраивают, чем нет — 21,8%, скорее не устраивают — 8,9%, совершенно не устраивают - 10,3% , затруднились ответить 16,9% опрошенных школьников.

Для большинства опрошенных школьников, предпочтительнее заниматься физической культурой и спортом и на улице и в спортзале, так ответили 67,8% школьников, наименьшее число школьников (2%) хотят заниматься только на улице, хочется также отметить, что вариант безразлично выбрали 12% опрошенных.

Ответы на вопрос «**Что, по Вашему мнению, может нанести ущерб Вашему здоровью?**» распределились следующим образом (рисунок 2)

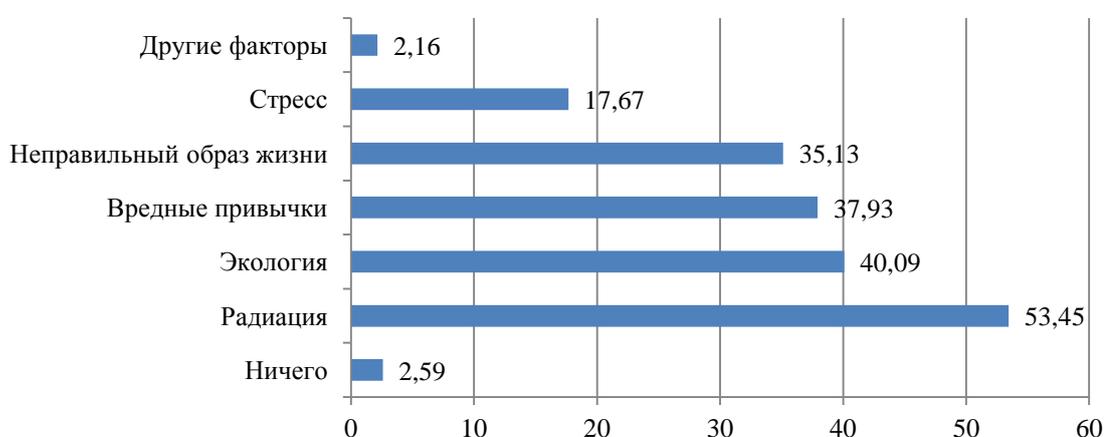


Рисунок 2 - Факторы, оказывающие вредное воздействие на организм опрошенных школьников (несколько вариантов ответа)

Как видно из рисунка, большинство школьников считают, что наибольшую опасность для их здоровья представляет радиация (53,45%), наименьшую отвели таким факторам как наследственность и преступность (2,16%).

С целью организации работы со школьниками старших классов по месту жительства в анкете был задан вопрос: «Если у Вас появится возможность заняться дополнительно, кроме учебных занятий, физической культурой и спортом по месту жительства, Вы?» Ответы распределились следующим образом (рисунок 3).

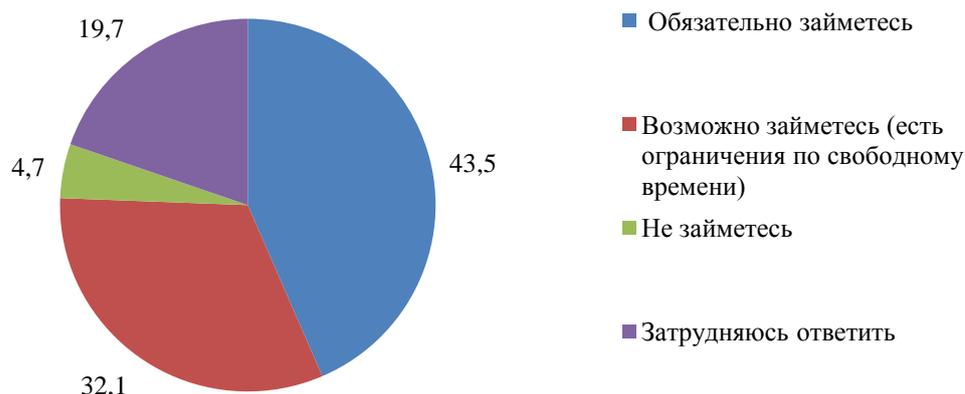


Рисунок 3 - Отношение к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства (% от числа опрошенных)

Как видно из рисунка, большинство опрошенных школьников (43,5%), при создании благоприятных условий обязательно займутся физической культурой и спортом. Причем 92% опрошенных, отдают предпочтение организованным занятиям с преподавателем или тренером.

Из числа опрошенных школьников, а именно 374 (66,54%) уже занимаются физической культурой и спортом по месту жительства. Причины, которые побудили их к занятиям, представлены графически, на рисунке 4



Рисунок 4 - Причины, которые побудили вас к занятиям физической культурой и спортом

41,9% опрошенных ответили, что занятия физической культурой и спортом им необходимы для улучшения фигуры, 40,1% — желание укрепить здоровье, 27,5% - улучшить физическое развитие, 18,7% - улучшить настроение, получить удовольствие от занятий, 18,2% - достигнуть более высоких спортивных результатов. По совету преподавателей и примеру друзей занимаются лишь 0,3% и 1,7% опрошенных соответственно.

В свою очередь 188 (33,45%) не занимающихся физической культурой и спортом по месту жительства, из числа опрошенных школьников, причины, по которым они не занимаются физической культурой и спортом по месту жительства распределились следующим образом рисунок 5



Рисунок 5 - Причины, по которым вы не занимаетесь физической культурой и спортом

Исходя из анализа ответов опрошенных, установлено, что первостепенной причиной, по которой школьники не занимаются физической культурой и спортом по месту жительства является отсутствие свободного времени (44,6%). Вторая причина, это отсутствие условий для занятий (спортзала, спортивного инвентаря и спортплощадки). При опросе на это указали (36,5%) школьников. Из-за отсутствия денежных средств (19,8%) школьников вынуждены отказаться от платных физкультурно-оздоровительных услуг. Не могут организовать свое свободное время, в 3,7%

школьников. Нет желания, интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям по месту жительства у (11,2%) опрошенных школьников. Отсутствие секций по видам спорта, эту причину указали 17,8% респондентов.

При анализе ответов на следующий вопрос: «В каких физкультурно-оздоровительных группах Вы желали бы заниматься по месту жительства?» решено было рассмотреть ответы респондентов исходя из гендерных различий респондентов (рисунки 6 и 97).

Как видно из рисунка, наибольший интерес юноши проявляют к занятиям в группах по плаванию (26,1%) и в группе большого тенниса и бадминтона (16,4%), наименьший, в группе специальной лечебной физкультуры (3,5%).

Девушки, наибольшее предпочтение отдают группам аэробики (31,7%) и группе фитнеса (30,2%), наименьшее (1,9%), как и юноши группам специальной лечебной физкультуры.

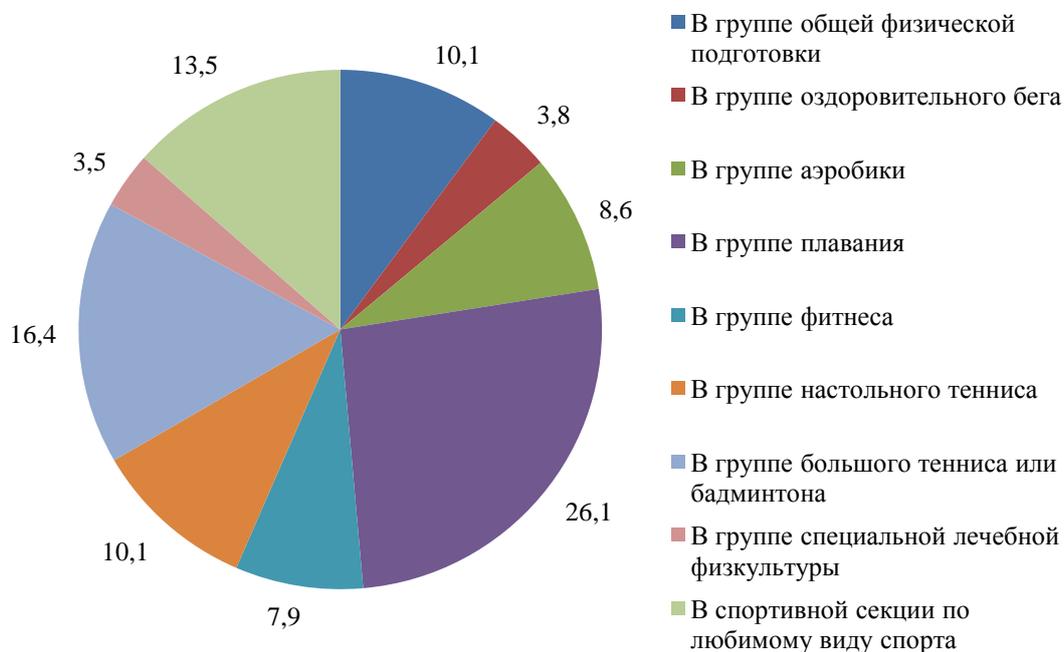


Рисунок 6 - Структура физкультурно-оздоровительных интересов школьников по месту жительства (юноши)

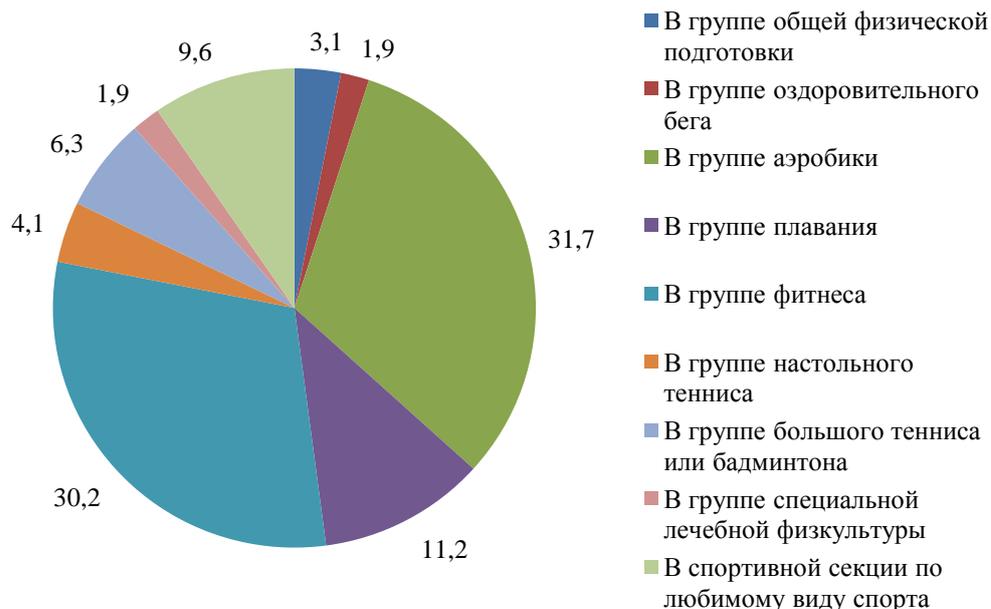


Рисунок 7 - Структура физкультурно-оздоровительных интересов школьников по месту жительства (девушки)

Данные опроса позволили выявить предпочтительные интересы школьников к занятиям в спортивных секциях по месту жительства. Так, юноши во всех без исключения школах Советского района г. Красноярска хотели бы заниматься баскетболом. Этому виду спорта отдало предпочтение самое большое количество учащихся - (48,1%). Далее по значимости идет бокс. В секции по боксу хотели бы заниматься (41,7%) юношей. Несколько ниже проявляется интерес школьников к футболу (30,9%). Волейболом в секции по месту жительства хотели бы заниматься (22,1%) юношей. Наиболее низкий интерес проявлен к занятиям легкой атлетикой всего (7,9%) (рисунок 8).

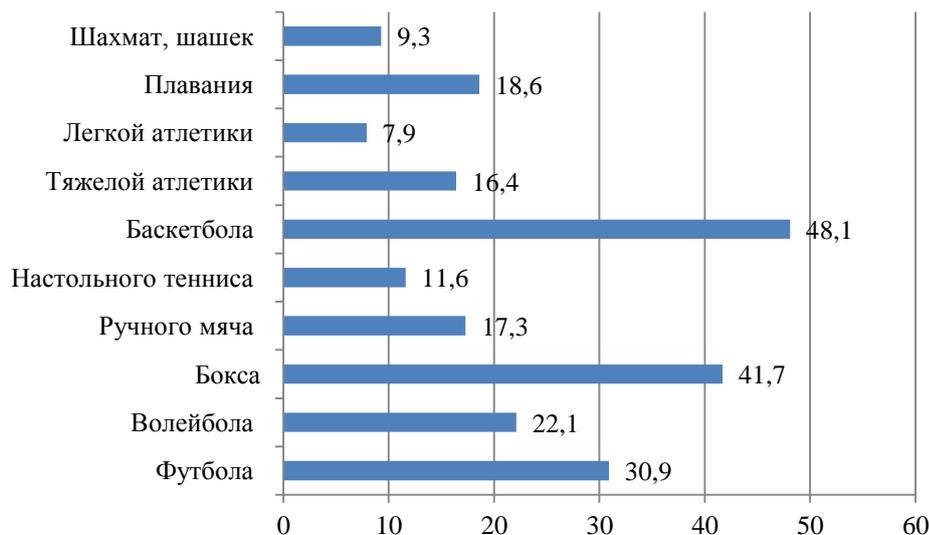


Рисунок 8 - Предпочтительные интересы школьников к занятиям в спортивных секциях по месту жительства (юноши)

Среди девушек наибольший интерес был проявлен к секции волейбола (58,1%). К занятиям баскетболом имеют склонность (30,9%) опрошенных школьниц. Желание заниматься в секции по плаванию высказали (22,1%), настольным теннисом — (13,1%) опрашиваемых школьниц. Как и у юношей, занятия в секции легкой атлетикой у девушек не вызвали большого интереса - (8,6%) (рисунок 9).

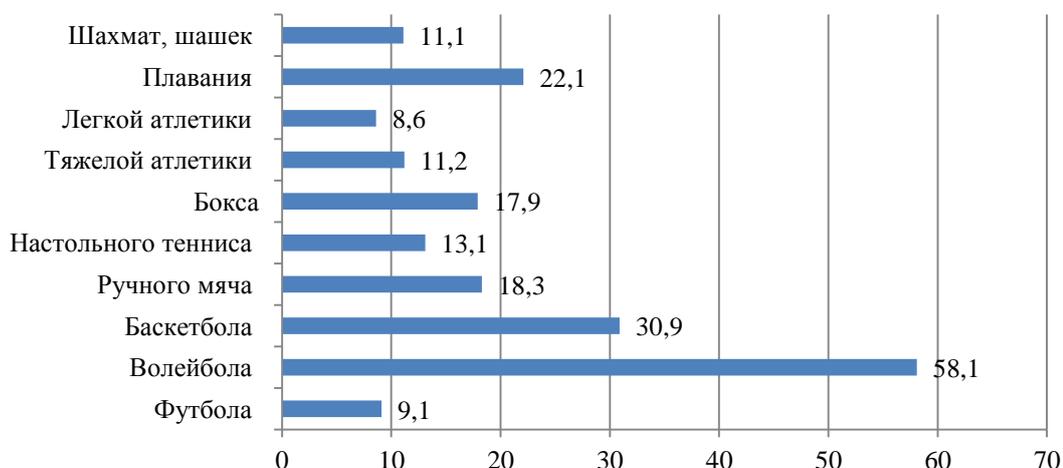


Рисунок 9 - предпочтительные интересы школьников к занятиям в спортивных секциях по месту жительства (девушки)

При ответе на следующий вопрос «Какие формы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства Вы предпочитаете?» Ответы распределились следующим образом (рисунок 10)

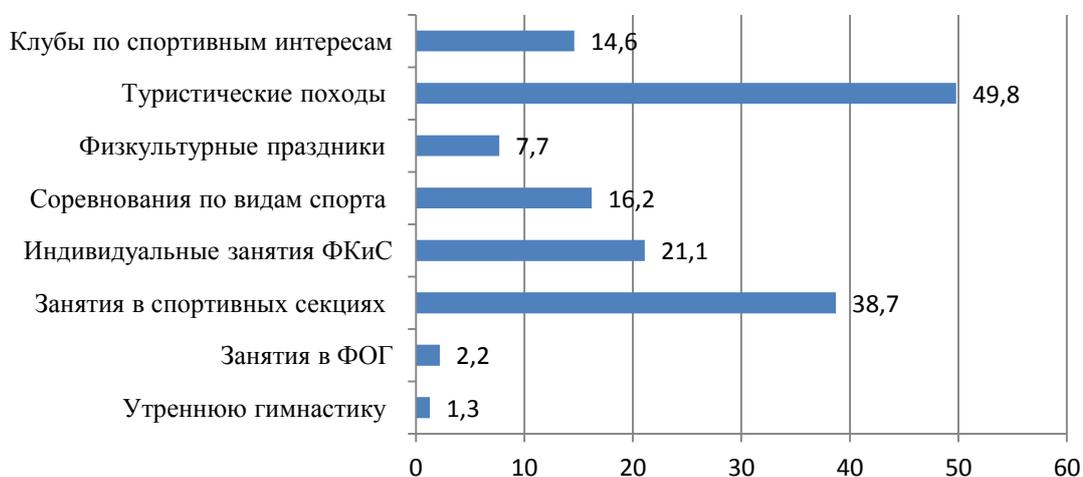


Рисунок 10 - Какие формы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства Вы предпочитаете?

Социологический опрос школьников позволил выявить предпочтительные формы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства этого контингента лиц. Более всего они хотели бы ходить в туристические походы (49,8%). Вторая форма физкультурных занятий, которая наиболее популярна у школьников, — занятия в спортивных секциях (38,7%). Индивидуальные занятия физкультурой наиболее приемлемы для (21,1%) респондентов. Соревнования по видам спорта считают более приемлемой формой (16,2%), физкультурные праздники - (7,7%) исследуемых. Клубы по спортивным интересам являются наиболее важной формой занятий у (14,6%) школьников. Всего лишь (2,5%) респондентов указали при опросе другие формы занятий физической культурой по месту жительства

Опрошенные школьники указали, что наиболее удобным временем для занятий физической культурой и спортом по месту жительства это вторник, четверг и суббота (эти дни недели ответили более 80% опрошенных), время

занятий с 16.00 до 18.00. Наибольший процент опрошенных хотят заниматься 3 раза в неделю.

Результаты проведенного опроса показали, что опрошенные школьники предпочитают заниматься физическими упражнениями, прежде всего со своими ровесниками (51,7%), с друзьями по учебе (18,5%), самостоятельно (8,8%), с членами семьи (4,5%), с соседями (2,1%). Безразличное отношение к составу групп высказали (14,4%) школьников.

В связи с тем, что в последнее время возрос объем платных услуг в сфере физической культуры и спорта, проведенный опрос школьников позволил выявить доступность данных услуг для этой категории учащихся.

Анализ полученных ответов показал, что (44,7%) школьников могут позволить себе занятия в платных физкультурно-оздоровительных группах, так как материальное положение в семье отличное. (38,5%) респондентов высказались, что также могут себе позволить платные занятия физической культурой, хотя материальное положение у них хорошее. Остальная часть школьников, 6,2%, в настоящее время не могут позволить этого ввиду отсутствия материальных средств у родителей. 10,6 % опрошенных ответили, что не знают как родители отнесутся к их занятиям физической культурой и спортом в свободное от учебы время.

Стоит отметить, что у более чем 80% опрошенных школьников есть личный спортивный инвентарь. В основном это спортивная одежда и обувь, велосипед и мячи. Ни у одного из опрошенных дома нет гимнастической стенки.

В случае создания хороших условий по месту жительства более 60 % опрошенных, уверены, что будут заниматься физкультурой и спортом. Также примерно такой же процент опрошенных школьников, затрудняются ответить на вопрос об удовлетворении ими проведением свободного времени.

В основном, опрошенные школьники не удовлетворены своим физическим развитием (в первую очередь, на наш взгляд, это связано с пропагандой спорта в последнее время).

3.2 Проверка эффективности физкультурно-спортивной деятельности ФСК «Советский» и анализ полученных результатов

Для определения эффективности физкультурно-спортивных занятий по месту жительства школьниками старших классов было выбрано два самых массовых направления. Это занятия по месту жительства волейболом (девушки) и баскетболом (юноши). Исследования проводились в 2017-2018 году на одном из спортивных объектов ФСК «Советский» (в летнее время) и в СОШ № 7 (в зимнее время). В исследовании приняло участие 60 школьников, из них 30 юношей и 30 девушек в возрасте 14-15 лет.

Для проверки эффективности занятий в физкультурно-оздоровительных группах по месту жительства с учетом потребностей школьников были сформированы 4 группы (n=15). Экспериментальную группу составили школьники, которые в ходе опроса изъявили желание заниматься баскетболом (юноши) и волейболом (девушки). Контрольную группу составили школьники МОУ СОШ №7 Советского р-на, г. Красноярск, которые занимаются физической культурой только в рамках учебного процесса в школе.

На начальном этапе педагогического эксперимента для определения физического развития школьников использовались следующие антропометрические показатели: длина тела; масса тела; сила правой и левой кисти; окружность грудной клетки (пауза, вдох, выдох); частота сердечных сокращений. Данные представлены в таблицах:

Таблица 2 - Показатели физического развития юношей контрольной и экспериментальной групп

Тесты (n=15)		ЭГ	КГ	Т эк.	Т таб. (p=0.05)
		Y ±m	Y± m		
Длина тела, см		179,4±8,3	176,4±4,5	1,86	2,13
Масса тела, кг		64,3±6,3	66,0±4,4	0,98	
Сила кисти, кг	Правой	24,7±6,8	23,6±5,9	1,94	
	Левой	19,3±3,8	18,8±1,8	0,85	
Окружность грудной клетки,	Пауза	88,6±5,5	89,6±3,5	0,66	
	Вдох	93,6±5,1	94,7±3,2	1,15	
	Выдох	86,7±5,0	89,5±3,9	1,93	
ЧСС, Уд/мин.		83,5±2,7	87,4±2,2	1,83	

На основании проведенного сравнительного анализа, можно констатировать, что в контрольной и экспериментальной группах юношей, длина тела, масса тела, окружность грудной клетки соответствует ниже среднему уровню. Как видно из таблицы, при уровне значимости $p=0,05$ выявлено, что группы не имеют статически значимых различий, группы однородны.

Таблица 3 - Показатели физического развития девушек контрольной и экспериментальной групп

Тесты (n=15)		ЭГ	КГ	Т эк.	Т таб. (p=0.05)
		X±m	X± m		
Длина тела, см		177,1± 5,9	171,7±4,2	1,11	2,13
Масса тела, кг		48,6±6,8	49,8±7,6	1,06	
Сила кисти, кг	Правой	23,0±2,7	21,3±4,2	0,87	
	Левой	15,5±4,1	15,5±3,4	0,69	
Окружность грудной клетки,	Пауза	73,4±5,1	72,2±4,6	1,09	
	Вдох	78,4±5,1	75,6±4,3	1,13	
	Выдох	72,6±5,9	71,7±5,0	2,01	
ЧСС, Уд/мин.		81,1±3,6	80,8±2,1	0,45	

На основании проведенного сравнительного анализа можно констатировать, что в контрольной и экспериментальной группах девушек,

получены следующие уровни физического развития: длина тела - низкий; масса тела - ниже среднего; окружность грудной клетки – средний. Как видно из таблицы, при уровне значимости $p=0,05$ выявлено, что группы не имеют статически значимых различий, группы однородны. Также на начальном этапе педагогического исследования нами были проведены контрольные испытания для определения физической подготовленности, во всех группах. Данные контрольного испытания представлены в таблицах:

Таблица 4 - Результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (юноши)

Тесты	ЭГ	КГ	Т эк.	Т таб. ($p=0.05$)
	$Y \pm m$	$Y \pm m$		
подтягивание на перекладине из виса (раз)	$8,6 \pm 2,5$	$9,1 \pm 4,3$	1,43	2,13
бег 30 метров (сек)	$5,3 \pm 0,2$	$5,6 \pm 0,1$	0,98	
бег на 2000 м (мин)	$10,7 \pm 2,3$	$10,8 \pm 3,5$	1,94	
гибкость	$4,2 \pm 1,8$	$4,4 \pm 2,1$	1,41	
прыжки в длину с места (см)	$174,8 \pm 8,5$	$178,1 \pm 7,9$	1,85	
челночный бег 3*10 (сек)	$9,4 \pm 2,1$	$9,3 \pm 1,7$	0,66	

Таблица 5 - Результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (девушки)

Тесты	ЭГ	КГ	Т эк.	Т таб. ($p=0.05$)
	$X \pm m$	$X \pm m$		
сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	$12,1 \pm 4,2$	$11,8 \pm 3,5$	0,66	2,13
бег 30 метров (сек)	$5,9 \pm 0,1$	$6,1 \pm 0,4$	1,12	
бег на 2000 м	$12,7 \pm 4,2$	$12,6 \pm 2,6$	1,17	
гибкость	$6,3 \pm 4,4$	$6,7 \pm 3,9$	0,9	
прыжки в длину с места (см)	$150,2 \pm 7,2$	$148,9 \pm 8,1$	2,02	
челночный бег (сек)	$10,6 \pm 2,6$	$10,5 \pm 3,1$	0,84	

Исходя из данных таблиц 4 и 5, можно сделать вывод, что различие между экспериментальной и контрольной группами не является статистически значимым, группы однородны. Занятия в экспериментальных группах проводились в соответствии с учебным планом 3 раза в неделю по 60 минут, в течение 9 месяцев.

В конце педагогического эксперимента, а именно через 9 месяцев, нами снова проведены антропометрические исследования и контрольные испытания, их данные представлены в таблицах.

Таблица 6 - Показатели физического развития юношей контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Тесты (n=15)		Подгруппа	Среднее значение начало эксперимента $Y \pm m$	Среднее значение конец эксперимента $Y \pm m$	Прирост %
Длина тела, см		ЭГ	179,4±8,3	182,1±5,6	1,5
		КГ	176,4±4,5	177,8±6,1	0,8
Масса тела, кг		ЭГ	64,3±6,3	68,8±2,7	6,5
		КГ	66,0±4,4	67,9±7,5	2,8
Сила кисти, кг	Правой	ЭГ	24,7±6,8	27,1±2,2	8,9
		КГ	23,6±5,9	24,5±4,3	3,7
	Левой	ЭГ	19,3±3,8	22,3±2,5	13,5
		КГ	18,8±1,8	19,1±3,3	1,6
Окружность грудной клетки,	Пауза	ЭГ	88,6±5,5	88,9±4,3	0,3
		КГ	89,6±3,5	90,1±3,4	0,6
	Вдох	ЭГ	93,6±5,1	94,1±4,4	0,5
		КГ	94,7±3,2	94,9±2,9	0,2
	Выдох	ЭГ	86,7±5,0	88,3±3,8	1,8
		КГ	89,5±3,9	89,5±2,6	0
ЧСС, Уд/мин.		ЭГ	83,5±2,7	77,4±3,6	7,9
		КГ	87,4±2,2	82,7±2,9	5,7

Как видно из таблицы, показатели физического развития юношей, как в контрольной, так и в экспериментальной группе претерпели положительные

изменения, что успешно согласуется с теорией и практикой спортивной тренировки. Но в экспериментальной группе прирост показателей выше. Наибольший прирост (13,5%) произошел в тесте сила левой кисти.

Таблица 7 - Показатели физического развития девушек контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Тесты (n=15)		Подгруппа	Среднее значение начало эксперимента $X \pm m$	Среднее значение конец эксперимента $X \pm m$	Прирост %
Длина тела, см		ЭГ	177,1± 5,9	178,4± 4,3	0,7
		КГ	171,7±4,2	172,6±3,8	0,5
Масса тела, кг		ЭГ	48,6±6,8	51,4±4,4	5,4
		КГ	49,8±7,6	47,7±6,1	-4,4
Сила кисти, кг	Правой	ЭГ	23,0±2,7	23,4±3,1	1,7
		КГ	21,3±4,2	22,3±1,8	4,5
	Левой	ЭГ	15,5±4,1	16,6±2,7	6,6
		КГ	15,5±3,4	15,6±2,6	0,6
Окружность грудной клетки,	Пауза	ЭГ	73,4±5,1	74,1±2,2	0,9
		КГ	72,2±4,6	72,4±3,7	0,3
	Вдох	ЭГ	78,4±5,1	79,5±4,0	1,4
		КГ	75,6±4,3	76,1±1,9	0,7
	Выдох	ЭГ	72,6±5,9	73,9±3,8	1,8
		КГ	71,7±5,0	72,1±3,3	0,6
ЧСС, Уд/мин.		ЭГ	81,1±3,6	78,4±4,7	-3,4
		КГ	80,8±2,1	79,8±3,5	-1,3

Как видно из таблицы, показатели физического развития девушек, как в контрольной, так и в экспериментальной группе претерпели положительные изменения, что успешно согласуется с теорией и практикой спортивной тренировки. Но в экспериментальной группе прирост показателей выше.

Результаты проведения контрольных испытаний по программе, как и в начале эксперимента, представлены в таблицах.

Таблица 8 - Результаты контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (юноши)

Тесты	Подгруппа	Среднее значение начало эксперимента $Y \pm m$	Среднее значение конец эксперимента $Y \pm m$	T эк.	T таб. ($p=0.05$)
подтягивание на перекладине из виса (раз)	ЭГ	$8,6 \pm 2,5$	$12,2 \pm 3,8$	4,05	2,13
	КГ	$9,1 \pm 4,3$	$10,1 \pm 5,5$	2,41	
бег 30 метров (сек)	ЭГ	$5,3 \pm 0,2$	$4,8 \pm 0,5$	3,82	
	КГ	$5,6 \pm 0,1$	$5,2 \pm 0,6$	2,22	
бег на 2000 м (мин)	ЭГ	$10,7 \pm 2,3$	$9,7 \pm 2,8$	4,05	
	КГ	$10,8 \pm 3,5$	$10,2 \pm 4,2$	2,48	
наклон вперед	ЭГ	$4,2 \pm 1,8$	$8,6 \pm 2,7$	4,27	
	КГ	$4,4 \pm 2,1$	$5,1 \pm 1,8$	2,81	
прыжок в длину с места (см)	ЭГ	$174,8 \pm 8,5$	$194,7 \pm 10,2$	4,05	
	КГ	$178,1 \pm 7,9$	$181,1 \pm 8,9$	2,42	
челночный бег 3*10 (сек)	ЭГ	$9,4 \pm 2,1$	$7,8 \pm 1,9$	5,82	
	КГ	$9,3 \pm 1,7$	$8,8 \pm 2,4$	3,22	

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако, прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы.

Таблица 9 - Результаты контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (девушки)

Тесты	Подгруппа	Среднее значение начало эксперимента $X \pm m$	Среднее значение конец эксперимента $X \pm m$	T эк.	T таб. ($p=0.05$)
сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	ЭГ	12,1±4,2	15,4±2,8	4,11	2,13
	КГ	11,8±3,5	12,3±4,3	2,51	
бег 30 метров (сек)	ЭГ	5,9±0,1	5,1±1,2	3,19	
	КГ	6,1±0,4	5,8±0,8	2,18	
бег на 2000 м	ЭГ	12,7±4,2	10,7±2,5	4,45	
	КГ	12,6±2,6	11,8±3,1	2,97	
наклон вперед	ЭГ	6,3±4,4	10,8±6,6	6,16	
	КГ	6,7±3,9	9,9±5,2	3,56	
прыжки в длину с места (см)	ЭГ	150,2±7,2	179,6±10,5	3,11	
	КГ	148,9±8,1	161,5±12,2	2,42	
челночный бег (сек)	ЭГ	10,6±2,6	8,2±1,9	4,18	
	КГ	10,5±3,1	9,3±2,6	2,88	

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако, прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы.

Также для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента нами сравнивались абсолютные средние групповые показатели до и после педагогического воздействия, высчитывались темпы прироста изучаемых показателей в % между ЭГ и КГ, результаты представлены в таблице.

Таблица 10 - Прирост показателей тестирования в течение эксперимента (юноши)

Тесты	Подгруппа	Среднее значение начало эксперимента $Y \pm m$	Среднее значение конец эксперимента $Y \pm m$	Абс. знач	Прирост %
подтягивание на перекладине из виса (раз)	ЭГ	$8,6 \pm 2,5$	$12,2 \pm 3,8$	3,6	29,5
	КГ	$9,1 \pm 4,3$	$10,1 \pm 5,5$	1	9,9
бег 30 метров (сек)	ЭГ	$5,3 \pm 0,2$	$4,8 \pm 0,5$	-0,5	10,4
	КГ	$5,6 \pm 0,1$	$5,2 \pm 0,6$	-0,4	7,7
бег на 2000 м (мин)	ЭГ	$10,7 \pm 2,3$	$9,7 \pm 2,8$	-1	10,3
	КГ	$10,8 \pm 3,5$	$10,2 \pm 4,2$	-0,6	5,9
наклон вперед	ЭГ	$4,2 \pm 1,8$	$6,6 \pm 2,7$	2,4	21,2
	КГ	$4,4 \pm 2,1$	$5,1 \pm 1,8$	0,7	13,7
прыжок в длину с места (см)	ЭГ	$174,8 \pm 8,5$	$194,7 \pm 10,2$	19,9	10,2
	КГ	$178,1 \pm 7,9$	$181,1 \pm 8,9$	3	1,7
челночный бег 3*10 (сек)	ЭГ	$9,4 \pm 2,1$	$7,8 \pm 1,9$	-1,6	20,5
	КГ	$9,3 \pm 1,7$	$8,8 \pm 2,4$	-0,5	5,7

В экспериментальной группе по баскетболу, которая набрана с учетом потребностей школьников, по всем тестам, произошли положительные изменения результатов. Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируют в диапазоне от 10,2% до 29,5 %, а в контрольной группе от 1,7% до 13,7%. Наибольший прирост результатов произошел в тесте «подтягивание на перекладине из виса (раз)», наименьший в тесте «прыжок в длину с места (см)».

Таблица 11 - Прирост показателей тестирования в течение эксперимента (девушки)

Тесты	Подгруппа	Среднее значение начало эксперимента $X \pm m$	Среднее значение конец эксперимента $X \pm m$	Абс. знач	Прирост %
сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	ЭГ	12,1±4,2	15,4±2,8	3,3	21,4
	КГ	11,8±3,5	12,3±4,3	0,5	4,1
бег 30 метров (сек)	ЭГ	5,9±0,1	5,1±1,2	-0,8	15,7
	КГ	6,1±0,4	5,8±0,8	-0,3	5,2
бег на 2000 м	ЭГ	12,7±4,2	10,7±2,5	-2	18,7
	КГ	12,6±2,6	11,8±3,1	-0,8	6,8
наклон вперед	ЭГ	6,3±4,4	10,8±6,6	4,5	41,7
	КГ	6,7±3,9	9,9±5,2	3,2	32,3
прыжки в длину с места (см)	ЭГ	150,2±7,2	179,6±10,5	29,4	16,4
	КГ	148,9±8,1	161,5±12,2	12,6	7,8
челночный бег (сек)	ЭГ	10,6±2,6	8,2±1,9	-2,4	29,3
	КГ	10,5±3,1	9,3±2,6	-1,2	12,9

В экспериментальной группе по волейболу, которая набрана с учетом потребностей школьников, по всем тестам, произошли положительные изменения результатов. Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируют в диапазоне от 15,7% до 41,7 %, а в контрольной группе от 4,1% до 32,3%. Наибольший прирост результатов произошел в тесте «наклон вперед», наименьший в тесте «бег 30 метров (сек)».

Результаты педагогического эксперимента, проведенного на базе ФСК «Советский» со школьниками, занимающимися по месту жительства в секции по баскетболу и волейболу, позволили выявить положительную динамику физического развития и физической подготовленности испытуемых. Исходя из полученных результатов, можно утверждать, что

данная форма физкультурно-спортивных занятий по месту жительства школьников старших классов вполне себя оправдала, о чем свидетельствуют данные педагогического эксперимента. За относительно небольшой промежуток времени (9 мес.) занимающиеся волейболом и баскетболом смогли улучшить свое физическое развитие и повысить свою физическую подготовленность.

Динамика результатов физической подготовленности и физического развития школьников старших классов свидетельствует о том, что вследствие вовлечения школьников старших классов в физкультурно-спортивную деятельность по месту жительства, на основе учета их интересов, приводит к развитию физических качеств школьников, позволяет сохранять и укреплять здоровье, формировать здоровый образ жизни и физическую культуру школьника.

Выводы по третьей главе

С целью изучения системы физкультурно-спортивной деятельности по организации физической культуры школьников старших классов на основе учета их спортивных интересов нами проведен анкетный опрос в школах Советского района г. Красноярска. В опросе приняли участие 562 школьника старших классов, а именно юношей — 238 (42,3%), девушек- 324 (57,7%). Опрос проводился в школах Советского района г. Красноярска (МОУ СОШ №7, МОУ СОШ №69, МОУ СОШ №145, МОУ СОШ №24, МОУ СОШ №151).

В результате исследования был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом. Так, 92,4% считают такие занятия необходимыми, 5,7% относятся к ним безразлично и лишь 1,9% полагают, что в таких занятиях нет необходимости.

Данные опроса позволили выявить предпочтительные интересы школьников к занятиям в спортивных секциях по месту жительства. Так, юноши во всех без исключения школах Советского района г. Красноярска хотели бы заниматься баскетболом. Этому виду спорта отдало предпочтение самое большое количество учащихся - (48,1%). Далее по значимости идет бокс. Среди девушек наибольший интерес был проявлен к секции волейбола (58,1%). К занятиям баскетболом имеют склонность (30,9%) опрошенных школьниц. В основном, опрошенные школьники не удовлетворены своим физическим развитием (в первую очередь, на наш взгляд, это связано с пропагандой спорта в последнее время).

Для определения эффективности физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства школьниками старших классов было выбрано два самых массовых направления. Это занятия по месту жительства волейболом (девушки) и баскетболом (юноши). Исследования проводились в 2017-2018 году на одном из спортивных объектов ФСК «Советский» (в

летнее время) и в СОШ № 7 (в зимнее время). В исследовании приняло участие 60 школьников, из них 30 юношей и 30 девушек в возрасте 14-15 лет.

Динамика результатов физической подготовленности и физического развития школьников старших классов свидетельствует о том, что вследствие вовлечения школьников старших классов в физкультурно-спортивную деятельность по месту жительства, на основе учета их интересов, приводит к развитию физических качеств школьников, позволяет сохранять и укреплять здоровье, формировать здоровый образ жизни и физическую культуру личности школьника.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проанализировав деятельность физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, позволило выявить область проблемных ситуаций в массовом освоении ценностей физической культуры, обусловленных недостаточной научной разработанностью проблемы организации физкультурно-спортивной работы.

Выявив теоретические предпосылки организации физкультурно-оздоровительной деятельности ФСК по месту жительства, нами была разработана и апробирована структурно-функциональная модель организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, которая позволяет определить структуру и содержание основных направлений реализации данной работы, расширить формы организации оздоровления населения средствами физической культуры. Реализация модели подтверждается положительной динамикой роста количества занимающихся физической культурой по месту жительства в Советском районе г. Красноярска.

2. Данные опроса позволили выявить предпочтительные интересы школьников к занятиям в спортивных секциях по месту жительства. Так, юноши во всех без исключения школах Советского района г. Красноярска хотели бы заниматься баскетболом. Этому виду спорта отдало предпочтение самое большое количество учащихся (48,1%). Далее по значимости идет бокс. В секции по боксу хотели бы заниматься (41,7%) юношей. Несколько ниже проявляется интерес школьников к футболу (30,9%). Волейболом в секции по месту жительства хотели бы заниматься (22,1%) юношей. Наиболее низкий интерес проявлен к занятиям легкой атлетикой всего (7,9%).

Среди девушек наибольший интерес был проявлен к секции волейбола (58,1%). К занятиям баскетболом имеют склонность (30,9%) опрошенных

школьниц. Желание заниматься в секции по плаванию высказали (22,1%), настольным теннисом (13,1%) опрашиваемых школьниц. Как и у юношей, занятия в секции легкой атлетикой у девушек не вызвали большого интереса (8,6%).

3. Экспериментально проверена эффективность физкультурно-спортивной деятельности школьников старших классов ФСК «Советский» на основе учета их спортивных интересов. Динамика результатов физической подготовленности и физического развития школьников старших классов свидетельствует о том, что в следствие вовлечения школьников старших классов в физкультурно-спортивную деятельность по месту жительства, на основе учета их интересов, приводит к развитию физических качеств школьников, позволяет сохранять и укреплять здоровье, формировать здоровый образ жизни и физическую культуру личности школьника,

4. Разработанные практические рекомендации по организации деятельности ФСК по месту жительства разрешат ряд проблем, что позволит создать реальные предпосылки для привлечения молодежи к активному образу жизни, регулярным занятиями физической культурой и спортом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Роль физической культуры и спорта в современном обществе становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором. Вовлеченность широких масс населения в физическую культуру, а также успехи на международных спортивных аренах являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации.

В качестве действенного и эффективного механизма в Российской Федерации, направленного на коренное изменение в развитии физической культуры и спорта, должна быть система программных мер, в которой были бы сбалансированы мероприятия федерального и регионального уровней, с одной стороны, и обеспечение условий для развития на территории муниципальных образований массовой физической культуры и спорта, с другой стороны. В данном аспекте необходимо обратить более пристальное внимание на развитие системы физической культуры и спорта по месту жительства, состоящую из:

1. Системы организаций по месту жительства и учебы.
2. Системы общедоступных массовых соревнований.
3. Системы деятельности физкультурно-спортивных организаций и спортивных сооружений.

Целями развития системы физической культуры и спорта являются:

создание сети муниципальных организаций физической культуры и спорта для обеспечения потребностей населения в занятиях физической культурой и спортом на общедоступной основе;

вовлечение детей и молодежи в занятия физической культурой и спортом через общедоступные массовые соревнования;

улучшение привлекательности занятий физической культурой и спортом для детей и молодежи путем создания современной материально-

технической спортивной базы и современных условий для занятий физической культурой и спортом;

создание единой системы физического воспитания и возможностей для молодежи, активно занимающейся спортом, непрерывно повышать уровень спортивного мастерства.

Система организаций для занятий физической культурой и спортом включает в себя:

муниципальный спортивный клуб по месту жительства;

физкультурно-спортивный клуб при муниципальных и государственных образовательных организациях (организации дополнительного образования в структуре общеобразовательных организаций, в том числе школьные спортивные клубы);

адаптивный детско-юношеский клуб физической подготовки;

спортивно-технический клуб (станция);

туристско-спортивный клуб (станция);

альпинистский клуб (станция);

спортивный клуб;

центр (дворец) спорта (физической культуры и спорта);

спортивный (спортивно-развлекательный, спортивно-оздоровительный) комплекс;

физкультурно-спортивное объединение (общество);

спортивная школа;

детско-юношеская спортивная школа;

спортивно-адаптивная школа;

детско-юношеская спортивно-адаптивная школа;

спортивная школа олимпийского резерва;

специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.

Необходимо обеспечить увеличение количества подобных организаций в субъектах Российской Федерации за счет увеличения расходов муниципалитетов и субъектов на физическую культуру и спорт.

Система муниципальных спортивных клубов хорошо может быть дополнена за счет восстановления деятельности общественных физкультурно-спортивных клубов и спортивных клубов по месту работы за счет средств работодателя. Данные инициативы также должны быть поддержаны на всех уровнях и созданы условия наибольшего благоприятствования.

Система общедоступных массовых спортивных соревнований.

Система спортивных клубов по месту жительства и учебы должна быть дополнена системой общедоступных массовых спортивных соревнований.

Муниципалитетам рекомендуется сосредоточить организационные и финансовые усилия на создании единой двух-трехуровневой системы спортивных соревнований по наиболее массовым и общедоступным видам спорта с обеспечением возможности участия в них всех спортивных клубов на территории независимо от ведомственной подчиненности. Виды спортивных соревнований могут быть как комплексные (спартакиады, фестивали и т.д.), так и в виде чемпионатов, первенств муниципальных районов (округов) по традиционным и массовым для данной территории видам спорта.

На региональном уровне необходимо создать систему официальных спортивных соревнований по массовым общедоступным видам спорта, участниками которых являлись бы победители и призеры соответственно муниципальных и региональных спортивных соревнований.

В целях вовлечения большего числа участников предлагается более активно задействовать трехуровневую систему всероссийских спортивных соревнований по массовым видам спорта: регион – округ – финальные игры.

Система деятельности.

Также важным аспектом формирования системы физической культуры является создание системы деятельности, включающей в себя: спортивный клуб; спортивное сооружение; спортивную школу.

В данной единой системе повышается координирующая и управленческая роль органов физической культуры и спорта местного самоуправления при передаче хозяйственных и исполнительских функций муниципальным организациям (или одной организации) - спортивному клубу и (или) спортивному сооружению.

Данная система деятельности позволяет преодолевать проблему продолжения занятий спортом молодежью, достигшей совершеннолетия, желающей активно заниматься спортом, но не достигшей уровня высшего спортивного мастерства и не имеющей возможности продолжать заниматься в системе подготовки спортивного резерва.

Реализация данного системного подхода позволит создать реальные предпосылки для привлечения молодежи к активному образу жизни, регулярным занятиями физической культурой и спортом, что благоприятно скажется на профилактике алкоголизма и наркомании, а также других вредных привычек в Российской Федерации.

Увеличение числа детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, приведет в свою очередь, к созданию рабочих мест в сфере физической культуры и спорта, а также к росту числа спортсменов, достигших уровня спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, и тем самым поставит дополнительные задачи:

увеличение числа квалифицированных тренерских и инструкторских кадров;

создание условий для развития спорта высших достижений;

увеличение числа училищ олимпийского резерва, центров спортивной подготовки для подготовки спортивного резерва.

Решение этих проблем повысит рост результатов российских спортсменов на международном уровне, а соответственно, и престиж страны, что приведет к еще большему росту популярности занятий спортом и физической культурой.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Адольф, В.А. Управление в педагогических системах: монография; 2-е изд. испр. и доп. / В.А. Адольф, С.Г. Кукушкин, М.В. Лукьяненко, Н.П. Чурляева [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014.
2. Арушанова, А. П. Энциклопедия спорта / А. П. Арушанова. – Москва : Просвещение, 2015. – 512 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. Культуры / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. - М.: Просвещение, 2010. - 287 с.
4. Баррер С. Осторожно, спорт. О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер. - М.: Альпина Паблишер, 2015.- 230 с.
5. Бархаев Б. П. Педагогическая психология: учеб. пособие / Б. П. Бархаев. - СПб.: Питер, 2017.- 448 с.
6. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – №1. – 50 с.
7. Безруких, М.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер.- М.: Академия, 2012.- 416 с.
8. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2011.- 488 с.
9. Вилькин, Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учебное пособие для институтов физ. культуры / Я. Р. Вилькин, Т. М. Кановец. – Москва : ФиС, 1985. – 94 с.
10. Власов, А. А. Физическая культура и спорт: краткий терминологический словарь / А. А. Власов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 87 с.

11. Врачебно-педагогические наблюдения в тренировочном процессе: методические рекомендации. – Москва : МГФСО, 2003. – 56 с.
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <https://gto.ru/history> (дата обращения: 25.09.2016)
13. Галкин, В. В. Экономика физической культуры и спорта / В. В. Галкин, В. И. Сысоев. – Воронеж : Издательство Московской Академии экономики и права, 2000. – 182 с.
14. Гелецкий, В.М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособ. / В.М. Гелецкий. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 433 с.
15. Геращенко, Д.В. Оценка некоторых показателей физического состояния девушек-студенток специальных медицинских групп / О.В. Лимаренко, Д.В. Непомнящая// Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты: сборник научных статей VII Международной научно-практической интернет конференции/Забайкальский гос. ун-т; отв. ред. С.Т. Кохан. – Чита: Забайкал. гос. ун-т, 2016. – С. 1126-1132.
16. Геращенко, Д.В. Оценка готовности учащихся восьми лет к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» первой ступени с различной двигательной активностью / О.В. Лимаренко, Д.В. Геращенко, А.П. Лимаренко// Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Часть I – Тюмень: «Вектор Бук», 2016. – С. 146-149.
17. Gerashenko, D.V. Indicators of physical development and hemodynamic in junior students courses of the university // The VIII International Scientific and Practical Internet conference: “MEDICAL, SOCIAL,

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF HEALTH” 13-17 February, 2017, Mongolian National University of Medical Sciences. – 2017. – S. 119-124.

18. Геращенко, Д.В. Исследование отношения родителей к занятиям физической культурой их детей / Д.В. Геращенко // XI Международная молодежная научно-практическая конференция «Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси». – Пинск: ПолесГУ, 2017. – С

19. Геращенко, Д.В. Формирование культуры здорового образа жизни студентов в высшем учебном заведении, Непомнящая Д.В., Геращенко В.В. // Актуальные проблемы физического воспитания и здоровья людей: сборник III Междунар. науч. - практ. конф., Донбасского гос. ун-та, – Славянск, 2017. С. 127-131.

20. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, Е.Г. Цуканова: Ученые записки, 2014.- 250 с.

21. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Е.Н. Гогун.- М.: Академия, 2011.- 224 с.

22. Горбунов, А.Ю. Формирование физической культуры младшего школьника в образовательном процессе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Ю. Горбунов.- Челябинск, 2010.- 26 с.

23. Гостев, Р. Г. Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы / Р. Г. Гостев, С. И. Гуськов. – Москва : Импульс-Принт, 2000. – 438 с.

24. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) утвержден приказом (Минспорта России) от 28.07.2014г

25. Гуськов, С. И. Государство и спорт / С. И. Гуськов. – Москва : 2018. – 176 с.

26. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. пособ. / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2008.- 480 с.
27. Евстафьев Б.В. Физические способности, как вид способностей человека: учебное пособие / Б.В. Евстафьев. - М.: Спорт, 2011.- 405с.
28. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2011.- 272 с.
29. Жолдак, В. И. Управление в сфере физической культуры и спорта / В. И. Жолдак, В. Н. Зуев. – Москва : 2002. – 142 с.
30. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и метод. воспитания / В.М. Зациорский.- М.: Советский спорт, 2010.- 200 с.
31. Изаак С.И. Целевые показатели реализации стратегии развития физической культуры и спорта в российской федерации на период до 2020 года // Научный форум: Инновационная наука: сб. ст. по материалам VI междунар. науч.-практ. конф. — № 5(6). — М., Изд. «МЦНО», 2017. — С. 65-69.
32. Изаак, С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности / С. И. Изаак. // Теория и практика.– Москва : 2015. – С. 49.
33. Камалетдинов, В. Г. Физкультурно-спортивное движение: управление, пути совершенствования / В. Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 19-21.
34. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом. // Среднее профессиональное образование. – 2012, №4, С.60 – 61.
35. Каштанова, Г. В. Медицинский контроль за физическим развитием школьников: практ. пособие / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева. - М.: АРКТИ, 2016.- 64 с.

36. Климов, С. Е. Развитие дворового спорта в домах с самоуправлением / С. Е. Климов. – Москва : Великий Новгород, 2013. – 560 с.
37. Корневский, С. А. Менеджмент в физкультурно- спортивных организациях: учебное пособие для преподавателей и студентов физкультурных учебных заведений / С. А. Корневский, Ю. Р. Пореш. – Владикавказ, 2005. – 107 с.
38. Корягина Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно- спортивной деятельности : учеб. пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. - Омск: СибГУФК, 2014.- 152 с.
39. Красноруцкая И.С. Возрастные особенности человека: учеб. пособие / И.С. Красноруцкая. - СПб: НГУ им. Лесгафта, 2014.- 145с.
40. Красспорт [Электронный ресурс] // официальный сайт Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярск. – Режим доступа: <http://www.krassport.ru>.
41. Крюков, Д. Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы. / Д. Н. Крюков. – Москва : ФиС, 2017. – 89 с.
42. Кузин, В. В. Оптимизация системы управления отраслью «физической культуры и спорта» в России в рыночных условиях / В. В. Кузин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 56-58.
43. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 416 с.
44. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для вузов / Ю. Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.- 463 с.
45. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. / Б. Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2015. – 71 с.

46. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие для вузов / Б.Х. Ланда.- М.: Спорт, 2010.- 208 с.
47. Лапшин, И. С. Нормативно-правовая база организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: методические рекомендации. / И. С. Лапшин. – Москва : 2010. – 67 с.
48. Ложкина Н.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие для вузов / Н. И. Ложкина, Т. М. Любошенко. - Омск: СибГУФК, 2013.- 272 с.
49. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терраспорт, 2010.- 192 с.
50. Лях В.И. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Ляха, А.А. Зданевича авт. - сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2013.- 171 с.
51. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. - М.: Лань, 2011.-160 с.
52. Настольная книга учителя физической культуры: учеб. пособие / Л. Б. Кофмана Г. И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 315 с.
53. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / С. Д. Неверкович и [др.] – Москва : 2016. – 86 с.
54. Никитушкина, Н. Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте: учебное пособие / Н. Н. Никитушкина. – Москва : Прометей, 2006. – 72 с.
55. Никитушкина, Н. Н. Организация деятельности инструктора групп оздоровительной физической культуры: методические материалы. / Н. Н. Никитушкина. – Москва : 2010.

56. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры. / под ред. А. А. Гужаловского. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 352 с.
57. Платонов, В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровье, 2018. – 215 с.
58. Подготовка спортсменов на разных этапах в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства: метод. рекомендации. - Северск, 2010.-140 с.
59. Постановление правительства российской федерации "Об утверждении государственной программы российской федерации "Развитие физической культуры и спорта на 2016-2020 г." [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/documents/orders/3528/> (дата обращения: 20.11.2018).
60. Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни : материалы всероссийской научно-практической конференции 7-8 октября 2004, Набережные Челны : в 2 т. Т. 1 / под общей ред. М. М. Бариева. – Казань : РЦИМ, 2014. – 186 с.
61. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 471 от 11 июня 2014 года
62. Путалова, И. Б. Правовые основы физической культуры и спорта / И. Б. Путалова. – Омск : СибГАФК, 2010. – 324 с.
63. Пыжов, А. Н. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства: методические материалы / А. Н. Пыжов, М. Н. Франтасьева. – Москва : 2010. – 52 с.
64. Ратов, И. П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов. – Минск : 2014. – 225 с.

65. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - М.: Академия, 2012.-152 с.
66. Салов, М.В. Подготовка специалистов по физической культуре к работе по формированию здорового образа жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ М. В. Салов.- СПб. 2014.-25 с.
67. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва : ТВТ Дивизион, 2018. – 94 с.
68. Синяков, А. Ф. Причины и профилактика травм и заболеваний при занятиях бегом: методические рекомендации для слушателей факультета усовершенствования и студентов ГЦОЛИФКа. / А. Ф. Синяков. – Москва : ГЦОЛИФК, 2008. – 35 с.
69. Система муниципального управления : учебник для вузов / под ред. В. Б. Зотова. – Санкт-Петербург : Лидер, 2005. – 493 с.
70. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Terra-Спорт, 2011.-520 с.
71. Солодков, А.С. Физиология человека: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Terra-Спорт, 2005.-528 с.
72. Справочник работника физической культуры, спорта и туризма : нормативно-методические документы / под ред. Е. И. Кудрявцева. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 589 с.
73. Степанова, О. Н. Маркетология спорта: инструментарий социолога : учебное пособие / О. Н. Степанова. – Москва : Советский спорт, 2013. – 72 с.
74. Страдина М.С. Возрастные особенности человека. Опорно-двигательный аппарат: учеб. пособие / М. С. Страдина.- СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2014.-100с.
75. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <http://www.lipetskregionsport.ru/1114/1135.htm> (дата обращения: 20.11.2018).

76. Тиунова, О. В. Технологии комплексного оздоровления с использованием средств физической культуры и практической психологии: методические рекомендации / О. В. Тиунова. – Москва : 2010.

77. Тиунова, О. В. Физкультурно-спортивная работа по месту жительства. Опыт Москвы: методические материалы / О. В. Тиунова и [др.]. – Москва : 2010.

78. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] // Российская газета - Федеральный выпуск № 6340 (68). 26 марта 2014 г. URL: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения: 25.03.2018).

79. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорьевича, В.А. Переверзева.- Минск: Высшая школа, 2014.-350с.

80. Филиппов, Н. Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях : автореф. дис. ... д-р пед. наук : 13.00.04 / Филиппов Н Н. – Москва : 2015. – 53 с.

81. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – Москва : ФиС, 2015. – 224 с.

82. Фонарев, Д.В. моделирование муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания школьников: монография/ Д.В. Фонарев.- Чайковский: ЧГИФК, 2017.- 353 с.

83. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Москва : Тесей, 2013. – 132 с.

84. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 11-е изд., стер.- М.: Академия, 2013. - 480 с.

85. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2007. – 480 с.
86. Щедрина, Ю. С. Физическая культура / Ю. С. Щедрина. – Москва : Юнити, 2005. – 350 с.
87. Юдин, В. Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. / В. Д. Юдин. – Москва : Инфра–М, 2004. – 280 с.
88. Besoins for health//Rapport d'ut Comite OMS d' experts. OMS. - Geneve: [s.n.] 2017. -54 p.
89. В. С. Chow, T. L. McKenzie, and L. Louie, “Shcoolar’s physical activity and associated variables during preschool physical education,” *Advances in Physical Education*, vol. 5, no. 1, p. 39, 2015.

План проведения анкетного опроса школьников
Дорогой друг! Просим Вас ответить на интересующие нас вопросы.

Пол _____ Возраст _____

1. Необходимы ли занятия физической культурой? Оцените от 0 до 10 (где 0 это нет необходимости, а 10 это очень необходимы). _____

2. Занимаетесь ли Вы в настоящее время физической культурой (кроме учебных занятий)?

- a) Да
- b) Нет

3. Если да, то чем вы занимаетесь?

- a) Утренняя гимнастика
- b) Занятия в физкультурно-оздоровительной группе
- c) Занятия в спортивной секции
- d) Индивидуальные занятия
- e) Кросс-походы
- f) Ваш вариант _____

4. Как часто Вы занимаетесь физической культурой?

- a) Ежедневно
- b) 3 и больше раз в неделю
- c) 2 раза в неделю
- d) 1 раз в неделю
- e) Редко. 2-3 раза в месяц
- f) Очень редко (летом или весной, зимой или осенью)
- g) Эпизодически

5. Считаете ли Вы необходимым для укрепления своего здоровья введение третьего урока в неделю по физической культуре в Вашей школе?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

6. В какой группе вы занимаетесь физической культурой?

- a) В основной группе здоровья
- b) В специальной группе здоровья
- c) Освобожден от занятий физ.культурой

7. Устраивают ли Вас занятия физической культурой в школе?

- a) Вполне устраивают
- b) Скорее да, чем нет
- c) Безразлично
- d) Скорее не устраивают, чем устраивают
- e) Совершенно не устраивают

f) Затрудняюсь ответить

8. Где бы Вы предпочли заниматься физической культурой?

a) Только на улице

b) Только в спорт.зале

c) И на улице и в спорт.зале

d) Безразлично

9. Чем, по Вашему мнению, может нанести ущерб Вашему здоровью? (возможны несколько вариантов ответа)

a) Ничего

b) Радиация

c) Экология

d) Вредные привычки

e) Неправильный образ жизни

f) Стресс

g) Ваш вариант _____

10. Если у Вас появится возможность заниматься дополнительно, кроме учебных занятий, физической культурой и спортом по месту жительства. Вы?

a) Обязательно займетесь

b) Возможно займетесь (есть ограничения по свободному времени)

c) Не займетесь

d) Затрудняюсь ответить

11. Каким образом Вы хотели бы заниматься физической культурой по месту жительства?

a) Самостоятельно

b) Организованно (с преподавателем или тренером)

12. Если Вы занимаетесь физической культурой и спортом по месту жительства, то что послужило причиной? (выберите не более трех вариантов ответа)

a) Желание укрепить здоровье

b) Желание улучшить фигуру

c) Улучшить спортивные показатели для получения лучшей оценки за четверть, учебный год

d) Снять утомление после учебных занятий

e) Достигнуть более высоких спортивных результатов

f) Желание рационально использовать свое свободное время

g) Улучшить физическое развитие

h) Улучшить настроение, получить удовольствие от занятий

i) Желание более близкого общения с друзьями, знакомыми

j) Советы преподавателей

k) Пример друзей, знакомых

l) Ваш вариант ответа _____

13. Если Вы не занимаетесь физической культурой и спортом по месту жительства, то почему? (выберите не более трех вариантов ответа)

- a) Нет желания, интереса
- b) Нет свободного времени
- c) Нет условий для занятий (спортзала, спорт.инвентаря, спортплощадки)
- d) Нет денежных средств
- e) Отсутствие секций по видам спорта
- f) Отсутствие групп оздоровительной направленности
- g) Большая нагрузка на учебных занятиях по физической культуре
- h) Не могу организовать свое свободное время
- i) Ваш вариант ответа _____

14. В каких физкультурно-оздоровительных группах Вы желали бы заниматься по месту жительства?

- a) В группе общей физической подготовки
- b) В группе оздоровительного бега
- c) В группе аэробики
- d) В группе плавания
- e) В группе фитнеса
- f) В группе настольного тенниса
- g) В группе большого тенниса или бадминтона
- h) В группе специальной лечебной физкультуры
- i) В спортивной секции по любимому виду спорта
- j) Ваш вариант ответа _____

15. В секциях по каким видам спорта Вы желали бы заниматься по месту жительства? (возможно не более трех ответов)

- a) Футбола
- b) Волейбола
- c) Баскетбола
- d) Ручного мяча
- e) Настольного тенниса
- f) Гиревого спорта
- g) Тяжелой атлетики
- h) Легкой атлетики
- i) Плавания
- j) Шахмат, шашек
- k) Городков
- l) Ваш вариант ответа _____

16. Какие формы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства Вы предпочитаете? (возможно не более трех ответов)

- a) Утреннюю гимнастику
- b) Занятия в физкультурно-оздоровительных группах
- c) Занятия в спортивных секциях
- d) Индивидуальные занятия физической культурой и спортом
- e) Соревнования по видам спорта
- f) Физкультурные праздники
- g) Туристические походы

h) Клубы по спортивным интересам

i) Ваш вариант ответа _____

17. В какие дни недели Вам удобнее заниматься физической культурой и спортом по месту жительства? (возможно не более трех ответов)

a) Понедельник

b) Вторник

c) Среда

d) Четверг

e) Пятница

f) Суббота

g) Воскресенье

18. Сколько раз в неделю Вы хотели бы заниматься физической культурой и спортом по месту жительства?

a) Ежедневно

b) Три-четыре раза

c) Два раза

d) Один раз

19. В какое время дня Вам удобнее заниматься физической культурой и спортом по месту жительства?

a) С 6.00 до 8.00

b) С 8.00 до 10.00 (в воскресенье)

c) С 10.00 до 12.00 (в воскресенье)

d) С 14.00 до 16.00

e) С 16.00 до 18.00

f) С 18.00 до 20.00

20. Какие группы для занятий физической культурой и спортом по месту жительства Вы предпочитаете по составу?

a) Раздельные по полу

b) Смешанные

c) Безразлично

d) Не знаю

24. Если занятия физической культурой по месту жительства будут организованы в виде платных услуг (за умеренную сумму), смогут ли родители, по Вашему мнению, платить ежемесячно за Ваши занятия?

a) Да, смогут, материальное положение в семье отличное

b) Да, смогут, материальное положение в семье хорошее

c) Затрудняюсь ответить, так как материальное положение в семье удовлетворительное

d) Затрудняюсь ответить, так как денежного семейного бюджета хватает только на продукты питания и необходимые вещи

e) Не смогут, так как денежного семейного бюджета хватает только на продукты питания

f) Не знаю твердо, как родители вообще отнесутся к моим занятиям физической культурой в свободное от учебы время

25. Есть ли у Вас личный спортивный инвентарь?

- a) Да
- b) Нет

26. Если да, то какой именно?

- a) Спортивная одежда
- b) Спортивная обувь
- c) Велосипед
- d) Лыжи
- e) Коньки
- f) Эспандер
- g) Гантели
- h) Гири
- i) Гимнастическая стенка
- j) Мяч (футбольный или волейбольный)
- k) Принадлежности для игры в бадминтон
- l) Принадлежности для игры в теннис
- m) Ваш вариант ответа _____

27. В случае создания хороших условий для Вас по месту жительства насколько Вы уверены в том, что будете заниматься физкультурой (спортом)?

- a) Уверен(а)
- b) Скорее уверен(а), чем нет
- c) Трудно сказать
- d) Скорее не уверен(а)
- e) Не уверен(а)

28. Удовлетворены ли Вы тем, как Вы проводите сейчас свое свободное время?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить
- d) Не знаю

29. Считаете ли Вы свое физическое развитие достаточным?

- a) Да
- b) Нет
- c) Не знаю

30. Какая степень Вашей утомляемости после учебы?

- a) Чувствую себя усталым постоянно
- b) Довольно часто
- c) Иногда
- d) Никогда

Приложение В

Вторжение рыночных отношений в сферу физической культуры привело к резкому сокращению числа занимающихся физкультурой, снижению количества соревнований на местах, утечке специалистов, массовому уходу детских тренеров, методистов в другие отрасли, замораживанию строительства спортивных объектов, а в ряде мест к их использованию не по назначению, передаче коммерческим структурам. Кроме вышеизложенного, проблема оздоровления населения средствами физической культуры в г. Красноярске становится еще более актуальной в связи с тем, что в результате постоянных неконтролируемых выбросах, наш город за 2018 год восемь раз признавался самым загрязненным городом мира.

Вопросы сохранения и дальнейшего развития физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, привлечения граждан различных возрастных категорий к систематическим занятиям физической культурой в городе Красноярске регулируются основными направлениями деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2018 года, утвержденными Председателем Правительства РФ от 31.01.2013, Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р, федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Красноярского края «О развитии физической культуры и спорта» от 21.12.2010 №11-5566 [19]. В вышеизложенных документах записано, внести с 2020 года в планы комплексного социально-экономического развития городов и районов раздел «Развитие материально-технической базы и совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства».

В сложившейся ситуации настала необходимость разработки на первом этапе теоретической структурно-функциональной модели организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства с последующим переносом ее в практику.

На рис. 1 изображена Модель организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

С целью совершенствования теоретических, структурных связей разработанной нами модели для организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях и переноса ее в практику физкультурно-оздоровительной деятельности впервые предложена структура и содержание основных направлений по реализации данной модели.

Структура и содержание основных направлений по реализации модели состоит из трех уровней.

I уровень. Выявление социально-экономических факторов и определение важнейших направлений физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

II уровень. Исследование наиболее эффективных форм организации и применяемых средств физической культуры по месту жительства населения.

III уровень. Проведение экспериментов по выявлению эффективности модели организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. (Рисунок 2)

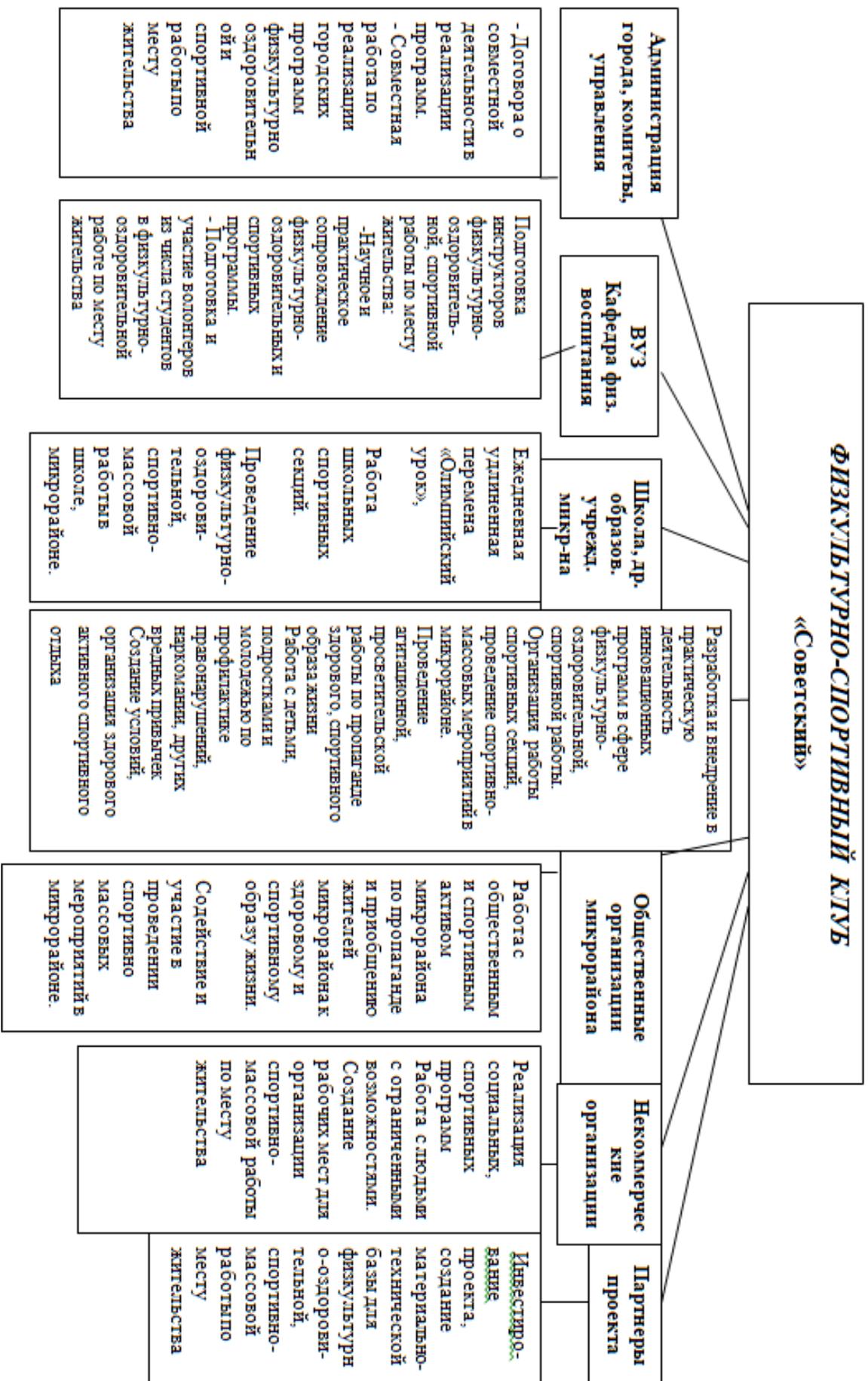


Рисунок В.1 - Модель работы ФСК «Советский» по месту жительства

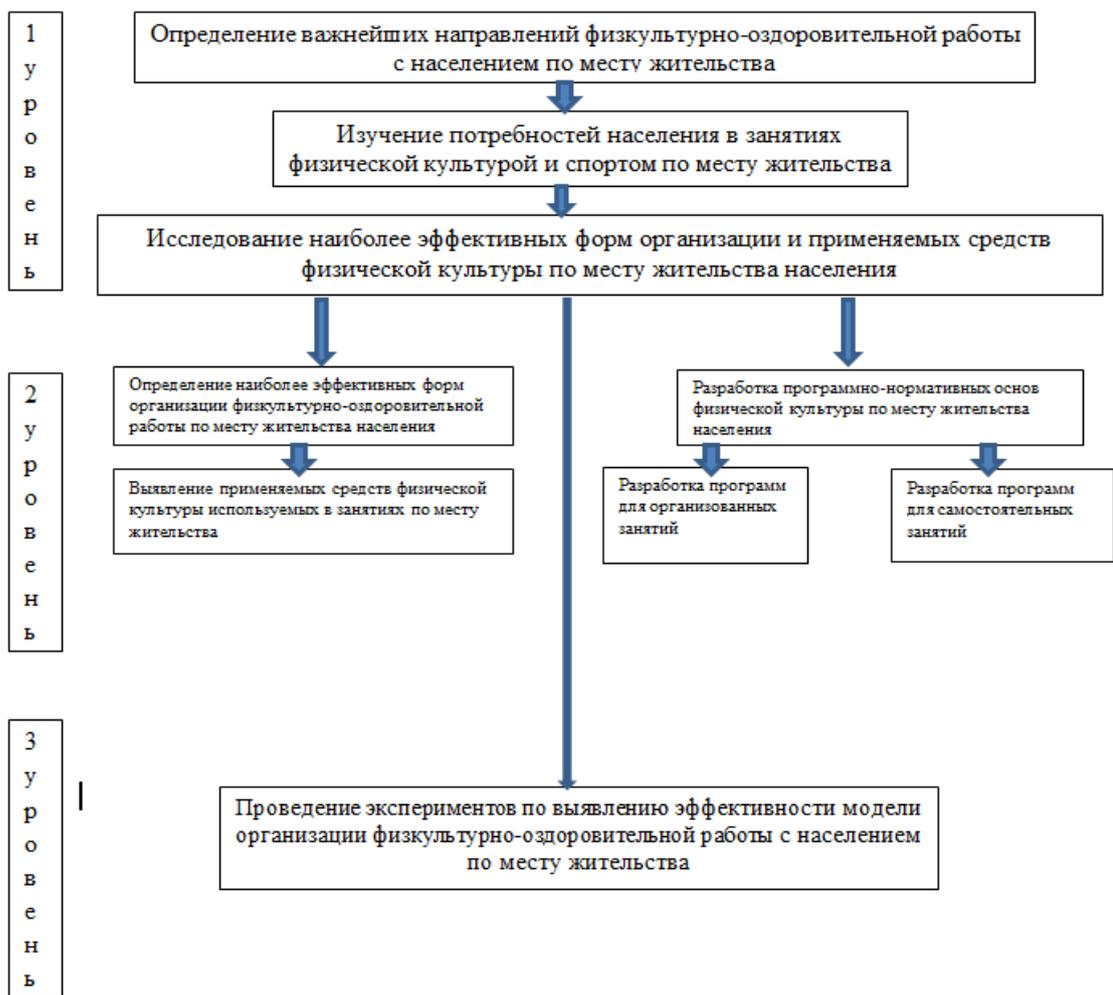


Рисунок В.2 - Структура и содержание основных направлений по реализации предложенной модели работы ФСК «Советский»