

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

**XX Международный форум студентов,
аспирантов и молодых ученых**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
студентов и молодых ученых

Красноярск, 25–26 апреля 2019 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2019

ББК 75.00
Ф 506

Редакционная коллегия:

*М.Г. Янова (отв. ред),
М.И. Бордуков, Л.К. Сидоров,
Т.В. Колпакова, В.В. Пономарев, И.В. Трусей*

Ф 506 Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы III Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Красноярск, 25–26 апреля 2019 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. М.Г. Янова; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – Систем. требования: РС не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-00102-325-8

ББК 75.00

ISBN 978-5-00102-325-8
(XX Международный форум
студентов, аспирантов и молодых ученых
«Молодежь и наука XXI века»)

© Красноярский государственный
педагогический университет
им. В.П. Астафьева, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Абрамов А.Н., Сидоров Л.К. РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9-М КЛАССЕ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ.....	6
Бекренева К.Е., Ветрова. И.В. ФИТБОЛ-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
Боброва А.Г., Жуков Р.С. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	12
Бравый Н.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ	15
Быкова Т.О. КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	18
Гордеев А.С., Буевич В.П., Дюбина Т.В. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ	23
Григорьева Т.А., Коннов В.М. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	26
Гужова Н.В. ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК 14 ЛЕТ.	30
Егорова К.В., Бордуков М.И. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	33
Емелина Е.В., Степанова Л.М. ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	37
Жилкина В.Е., Люлина Н.В. СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ	40
Козлова Д.В., Люлина Н.В. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	44
Коновалова А.С., Сидоров Л.К. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА	46
Курбатов Н.А., Савчук А.Н. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	49
Лайко Т.Т., Сидоров Л.К. РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ ПОСРЕДСТВОМ ФУТБОЛА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОВЕДЕНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ	53
Леоненко А.В., Сидоров Л.К. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В БАТУТНЫХ ЦЕНТРАХ НА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	57

Кондратюк А.И., Кондратюк Т.А., Сидоров Л.К. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ ДЛЯ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ	60
Кужугет А.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	63
Мещеряков В.В., Мартиросова Т.А. СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	68
Микулина О.А., Ветрова И.В. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	72
Моргунова И.А., Шпет И.Н., Каширин И.Е., Янова М.Г. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ	75
Морозов Н.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ К ЭФФЕКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ	79
Мунгалов А.Ю., Евсюкова К.М. РОЛЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ БАКАЛАВРОВ В ВУЗЕ	82
Мусаваров Р.Р., Романенко Н.С., Янов В.В. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	87
Павлов А.Н. МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ГЕОЛОГИЯ»	91
Петрик А.А., Янова М.Г. ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ РАБОТНИКА СФЕРЫ ФИТНЕСА	94
Петрушин А.В., Бордуков М.И. ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» СРЕДСТВАМИ КРОССФИТ	97
Пинаев А.М., Сидоров Л.К. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8–9 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	103
Попов Е.Ю., Конькина Е.В. ПОРТФОЛИО УЧЕНИКА КАК СРЕДСТВО ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩЕГОСЯ.....	107
Расковалова Д.А., Папшева Т.М. ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	110
Ситников Ю.Е., Савчук А.Н. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ.....	114

Тропин М.Д. РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОМ ИНТЕРНАТЕ	118
Трофимова Н.П., Тарасенко В.Е. СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	123
Толмакова Л.А., Чулкова Н.В. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ ШКОЛЫ	127
Уколова К.А., Конькина Е.В. К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	131
Черепанова А.И., Бордуков М.И. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ	138
Шакиртов А.И., Блохин С.А. КОМПЛЕКС ГТО – ПУТЬ К УСПЕХУ!	141
Шальнева Ю.С., Трусей И.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	144
Шишкин Т. е., Янова М.Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	148
Шлапак А.А., Кудрявцев М.Д. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ-СТАРШЕКЛАССНИКОВ 15–16 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БОБСЛЕЕМ.....	151
Юсупов И.И., Титова Е.Б. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА	154

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9-м КЛАССЕ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Абрамов А.Н., Сидоров Л.К.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения эффективности и качества физического воспитания в школе. Представлен педагогический эксперимент, который показывает рациональность использования метода круговой тренировки на уроках физической культуры в 9-ом классе посредством музыкального сопровождения. Проведен анализ, выявлено улучшение физической подготовки школьников.

Ключевые слова: *метод, методика, круговая тренировка, физическая культура, музыка.*

Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. Поэтому в последнее время широко используют специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Одной из таких форм является круговая тренировка, широко распространенная и признанная в нашей стране и за рубежом. Данный метод является важным средством организации учебного процесса, но также может быть использован для обучения и развития новых двигательных умений, что подтверждает современная научно-учебная литература [3].

Тем не менее система физического воспитания испытывает потребность в нестандартных методах проведения урока физической культуры. По мнению ученых-педагогов, актуальным является разработка содержания вариативной части программы по физической культуре с использованием музыкальной стимуляции, разработанной с учетом интересов и особенностей эмоциональности школьников [4].

Таким образом, эмоции, возникающие на уроках физической культуры, действуют как внутренние регуляторы поведения учащихся, которые самопроизвольно контролируют их учебную деятельность.

Специально подобранные музыкальные композиции позволят не только минимизировать утомления на уроках по методу круговой тренировки, но и мотивировать учеников на занятия физической культурой, как в школе, так и за ее пределами. В связи с этим и был вызван интерес к данной теме.

Цель работы: совершенствование процесса физического воспитания школьников с применением метода круговой тренировки посредством музыкального сопровождения.

Задачи

1. Обосновать и разработать содержание занятий по физической культуре с использованием метода круговой тренировки посредством музыкального сопровождения.

2. Оценить эффективность метода круговой тренировки посредством музыкального сопровождения.

Нами была разработана экспериментальная программа кругового метода тренировки под музыку, которая была внедрена в учебно-воспитательный процесс МАОУ «Лицей № 9 „Лидер“» г. Красноярска и соответствовала требованиям учебного стандарта ФГОС для уроков физической культуры в 9 классе.

В комплексах круговой тренировки используются упражнения для подготовки учащихся к предстоящей работе: по изучению нового материала, физического совершенствования ранее изученных умений и развитию общей физической подготовки [1]. Особое внимание уделялось музыке, которая присутствовала и помогала занимающимся. Были подобраны музыкальные композиции по темпу и ритму, максимально подходящие для упражнений на разных «станциях» в круговой тренировке.

Для данных целей подходит быстрая, лидирующая музыка с четким ритмическим рисунком. С темпом от 130–140 акцентов в минуту (для аэробного режима), до 150–160 акцентов в минуту (для анаэробного). Вследствии чего и был выбран темп музыки *allegro* (быстро, бодро, весело).

После прохождения круга музыка менялась на более спокойную в темпе *lento* (медленно, слабо, тихо), использовавшаяся для восстановления между сериями. Для улучшения восстановления следует применять музыкальные произведения, звучащие в среднем или верхнем регистре, способствующие снятию утомления и восстановлению сил. Успокаивающая музыка содействует снижению нагрузки, физического и психоэмоционального напряжения. Темп необходимо подбирать от 60 до 90 ударов в минуту, включать музыку следует негромко в диапазоне 60–70 децибел [2].

Анализ данных, полученных в ходе исследования, позволяет констатировать следующее: если до начала эксперимента контрольная и экспериментальная группа находились практически на одном уровне подготовленности, то в конце эксперимента мы наблюдаем прирост показателей в экспериментальной группе, которая занималась по предложенной нами программе. В табл. представлены средние результаты тестирования для двух групп. Для проверки различий между двумя выборками использовался Т-критерий Вилкоксона (Т). Полученное значение Т-критерия Вилкоксона сравнили с критическим по таблице для избранного уровня статистической значимости ($p=0.01$). Разность (X_1-X_2) демонстрирует количественный прирост физических показателей школьников.

Результаты тестирования

Контрольные испытания	Экспериментальная группа (А) $X_1 \pm m$	Контрольная группа (В) $X_2 \pm m$	X1- X2	Достоверность	
				T	p
Прыжок в длину с места, см	191±4,6	188±5,8	3	3	$p \leq 0.01$
Пресс за 30 сек, кол-во раз	25±0,8	22±1,2	3	2	$p \leq 0.01$
Челночный бег 4*9, сек	8,1±0,1	8,2±0,2	0,1	2	$p \leq 0.01$
Отжимание/подтягивание, кол-во раз	13±0,4	10±0,3	3	3	$p \leq 0.01$

На основании теоретических и практических исследований, проведенных в данной работе, представлены следующие выводы.

Нами был разработан комплекс упражнений для наиболее эффективного развития физической подготовки школьников, где за основу был взят метод круговой тренировки. Далее использовались специальные музыкальные композиции для повышения эффекта. Комплекс оказал положительное воздействие на физические способности учащихся в особенности силу, что позволит в дальнейшем использовать данный метод на уроках физической культуры в общеобразовательных школах.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются в спортивном зале школы.

Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой структуре круговой тренировки заложена важность согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Динамика развития физических способностей учеников за исследуемый период имела положительную тенденцию прироста у всех участников эксперимента. Темпы прироста результатов были выше у учеников с изначально более низким уровнем развития физических способностей.

По окончании эксперимента отмечался достоверный прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах практически по всем двигательным тестам и функциональным пробам, но у школьников экспериментальной группы прирост результатов в тестировании достоверно выше.

Библиографический список

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Академия, 2009.
2. Гигиенические основы физического воспитания школьников / сост. Л.Л. Артамонова. Тула, 2002.
3. Калашникова Р.В. Метод комплексно-круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры. Иркутск: ИГМУ, 2014.
4. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 1986 № 11-12. С. 17–20, С. 14–16.

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бекренева К.Е., Ветрова. И.В.
*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматривается проблема совершенствования координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста. Проанализировано влияние фитбол-аэробики на развитие координационных способностей у обучающихся в процессе практических занятий во внеурочное время.

Ключевые слова: *аэробика, координация, фитбол-аэробика, внеурочные занятия.*

Образовательный процесс в современной школе становится все более сложным и продолжительным. В связи с этим внимание специалистов обращено на необходимость комплексного развития не только умственных способностей обучающихся, но и комплекса основных двигательных способностей, одним из которых являются координационные способности. В современной научно-методической литературе отмечается важное значение развития координационных способностей для успешного освоения программного материала, в том числе по предмету «Физическая культура».

Помимо урока по физической культуре, где ставится целью комплексное развитие двигательных способностей, эта задача может с успехом решаться в процессе привлечения обучающихся к регулярным внеурочным занятиям. Организация и проведение таких занятий часто требуют изменения в привычных методах и средствах процесса обучения, более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей обучающегося, что в дальнейшем будет способствовать эффективному решению поставленных задач.

Исследователи отмечают, что младший школьный возраст является оптимальным, так называемым «золотым» для развития координационных способностей. В этом возрасте приобретаются основные знания, умения и навыки, которые послужат своеобразным фундаментом для выполнения упражнений на координацию [1].

Актуальность проблемы сводится к приобретению как можно более обширного двигательного опыта в младшем школьном возрасте, включающего большое количество движений для различных частей тела и имеющих различную пространственно-временную и динамическую структуру.

Таким образом, совершенствование координационных способностей нацелено на подготовку обучающихся в соответствии с высоким темпом жизненной активности и с усложняющимися условиями современного производства.

Цель работы: разработать и апробировать на практике программу, направленную на развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с использованием средств фитбол-аэробики.

Для достижения поставленной цели, были сформулированы задачи:

- 1) проанализировать теоретико-методологическую литературу по теме исследования;
- 2) разработать программу, направленную на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с использованием средств аэробики;
- 3) проверить эффективность разработанной программы педагогическим экспериментом.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственно поставленной задачи. Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более что младший школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении [3].

Фитбол-аэробика – это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины.

Мяч по популярности занимает первое место в детской игре. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Фитбол-аэробика – новое современное направление аэробики, фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры». Занятия с такими мячами приобретают все большую популярность, они доступны и способствуют повышению интереса детей к физическим упражнениям [2].

Фитболы обладают вибрационным воздействием. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а интенсивная прерывистая вибрация возбуждающе. В лечебно-оздоровительных занятиях на мячах используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (так, например, сидя, не отрывая ягодиц от мяча), в то время как в фитбол-аэробике используется ударная вибрация в быстром темпе [4].

С учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста нами была разработана и апробирована программа развития координационных способностей с использованием средств фитбол-аэробики. Занятия проводились в группах по 8–10 человек; продолжительность занятий – 40 минут; периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Структура занятия состояла из трех частей.

1. Подготовительная часть (10 минут) – использование общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть (20 минут) – включает упражнения с фитболом (сидя, лежа на мяче).
3. Заключительная часть (10 минут) – включает в себя подвижные игры с фитболом и дыхательные упражнения.

Эффективность процесса развития координационных способностей оценивалась посредством сравнения показателей у обучающихся контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента.

В начале исследования, сравнивая результаты контрольной и экспериментальной групп, было установлено, что уровень развития координационных способностей в обеих группах находится примерно на одном уровне.

На протяжении учебного года обучающиеся младших классов, входящие в состав экспериментальной группы, занимались по программе развития координационных способностей с использованием средств фитбол-аэробики, а обучающиеся контрольной группы занимались по стандартной программе. В марте 2019 г. был проведен контрольный срез развития координационных способностей.

Анализ полученных результатов исследования свидетельствует о том, что в контрольной группе показатели увеличились незначительно, в то время, как в экспериментальной группе результаты стали выше по четырем тестам (стойка на одной ноге, упор присев-упор лежа, бег к пронумерованным медицинболам, подвижная игра-тест «Пятнашки»). Распределение выборочной совокупности детей младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп по уровням развития координационных способностей после реализации экспериментальной программы представлено на рис.

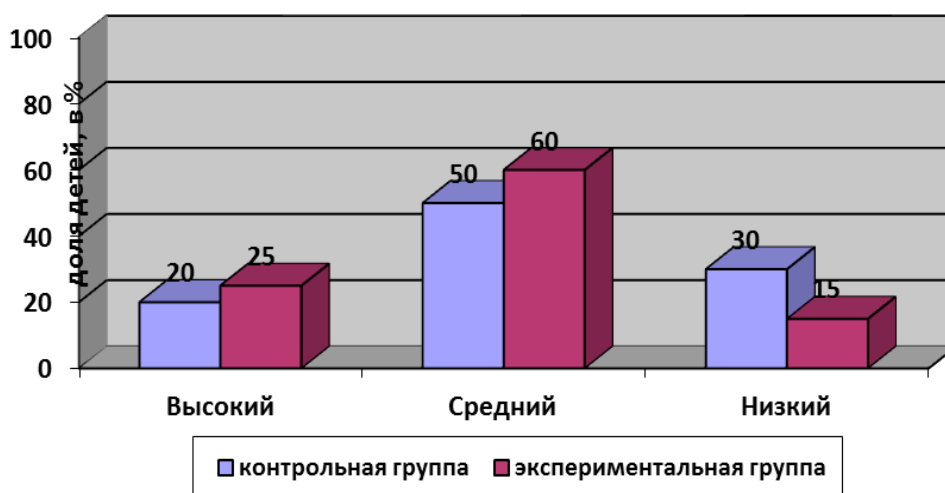


Рис. Соотношение развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах на заключительном этапе эксперимента

Таким образом, в процессе опытно-экспериментальной работы использование разработанной нами программы позволило повысить эффективность педагогического процесса во внеурочной деятельности в развитии координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста, что свидетельствует о ее эффективности.

Библиографический список

1. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособ. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. 284 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. М.: Просвещение, 2018. 781 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Часть 1. 2015.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие/ Э.Я. Степаненкова. М.: Академия, 2010. 368 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Боброва А.Г., Жуков Р.С.

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, в которых была предпринята попытка изучить особенности применения средств и методов развития выносливости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с учетом современных концептуальных основ физического воспитания детей младшего школьного возраста, анализа возможностей использования элементов спортивной тренировки спортивной в процессе воспитания выносливости в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: *младшие школьники, выносливость, уроки физической культуры, средства и методы воспитания.*

Актуальность исследования заключается в том, что выносливость как одно из основных двигательных качеств человека проявляется в способности к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее результативности [1]. Выносливость является критерием мышечной работоспособности организма – чем она выше, тем более продолжительно выполняется работа и успешнее преодолевается утомление [3].

Цель статьи – изучение методики (средства и методы) развития выносливости детей младшего школьного возраста. Задачи исследования выражаются в рассмотрении процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста; анализе процесса организации спортивной тренировки детей младшего школьного возраста; определении особенностей. Как показывают результаты таблицы 2, после проведения второго этапа тестирования произошли изменения в результатах выносливости младших школьников: средний результат по бегу на 1000 м – увеличился на 0,7 %, средний результат по прыжкам на скакалке – увеличился на 1,6 %, средний результат по смене ног в упоре – увеличился на 3,1 %.

Гипотеза исследования: применение средств воспитания выносливости на физкультурных занятиях со школьниками младших классов позволит успешно решать задачи по совершенствованию двигательной и функциональной подготовленности младших школьников.

Материалы и методы исследования: контрольные испытания; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения.

База исследования: МБОУ СОШ № 49, г. Кемерово. В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста в количестве 20 чел. (10 девочек и 10 мальчиков) 8–9 лет. Спортивные занятия в школе проводились преподавателем, имеющим спортивную квалификацию мастера спорта по спортивной гимнастике.

Занятия во всех классах проводились согласно учебному плану. Отличительной особенностью является то, что в экспериментальном классе на уроках физи-

ческой культуры до 20 % времени отводится специальным упражнениям, направленным на воспитание выносливости.

В начале основной части урока (10 мин) применяются упражнения с отягощением весом 40–60 % от максимального с продолжительностью отдыха между упражнениями до полного восстановления (до пульса 100 уд/мин), потом проводится обучение различным двигательным действиям, предусмотренным программой общеобразовательной школы, и в конце основной части урока (5–8 мин) проводятся подвижные игры и игровые задания с проявлением выносливости.

На протяжении сентября–декабря 2018 учебного года было проведено тестирование уровня развития выносливости на уроках физической культуры младших школьников. Для определения выносливости использовались следующие тесты: 1) тест: бег на 1000 метров; 2) тест: «прыжки на скакалке»; 3) тест: «смена ног в упоре» [2; 4].

Первый этап тестирования показал следующие результаты: средний результат по бегу на 1000 м – 4,34 мин, прыжки на скакалке – 123 оборота, смена ног в упоре – 65 раз.

В декабре 2018 г. был проведен второй этап тестирования, результаты которого показали следующие результаты: средний результат по бегу на 1000 м – 4,31 мин, прыжки на скакалке – 119 оборотов, смена ног в упоре – 72 раза.

Второй этап тестирования показал следующее: средний результат по бегу на 1000 м – 4,37 мин, прыжки на скакалке – 123 оборота, смена ног в упоре – 67 раз. Результаты тестирования I и II этапов исследования младших школьников (мальчики) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования I и II этапов исследования (мальчики)

Тесты	I этап	II этап
Бег на 1000 м (мин)	4,29	4,31
Прыжки на скакалке (оборотов)	113	119
Смена ног в упоре (кол-во)	70	73

Как показывают результаты, представленные в таблице 1, после проведения второго этапа тестирования произошли изменения в результатах выносливости младших школьников: средний результат по бегу на 1000 м – увеличился на 0,5 %, средний результат по прыжкам на скакалке – увеличился на 5,3 %, средний результат по смене ног в упоре – увеличился на 7,1 %.

Результаты тестирования I и II этапов исследования младших школьников (девочки) представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования I и II этапов исследования (девочки)

Тесты	I этап	II этап
Бег на 1000 м (мин)	4,34	4,37
Прыжки на скакалке (оборотов)	123	125
Смена ног в упоре (кол-во)	65	67

Как показывают результаты таблицы 2, после проведения второго этапа тестирования произошли изменения в результатах выносливости младших школьников: средний результат по бегу на 1000 м – увеличился на 0,7 %, средний результат по прыжкам на скакалке – увеличился на 1,6 %, средний результат по смене ног в упоре – увеличился на 3,1 %.

Заключение. По результатам исследования можно сказать, что выдвинутая гипотеза подтвердилась. Действительно, применение средств воспитания выносливости на физкультурных занятиях со школьниками младших классов способствует успешному решению задач по совершенствованию двигательной и функциональной подготовленности младших школьников.

Библиографический список

1. Абросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков // Медицинские проблемы физической культуры. 2013. № 6. С. 38–41.
2. Пашин А.А., Кабачков В.А. Эффективность технологии формирования ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании подростков // Вестник спортивной науки. 2015. № 5. С. 19–22.
3. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе. 2014. № 1. С. 20–25.
4. Яковлев Е.Н. Выносливость и определяющие факторы в спорте. М.: Владос, 2015. 354 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ

Бравый Н.С.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматриваются психологические и физиологические особенности детей 12–13 лет, заключающие в себе скоротечные изменения организма с психолого-физиологической точки зрения. Также рассматриваются аспекты общения педагога с будущим подростком, которое должно быть очень тактичным, в связи с нестабильностью детского организма.

Ключевые слова: *психологические особенности, физиологические особенности, дети, педагогика.*

Ребенок 12 лет вступает в период полового созревания. Вместе с физиологией и анатомией меняется поведение и характер. Это возраст, когда ребенок начинает понимать свою самостоятельность и значимость, осознает и начинает отстаивать себя как личность. Психологические особенности детей 12–13 лет в большинстве своем связаны с внешними и внутренними изменениями в организме. Телесные перемены пугают, становятся причиной появления первых комплексов.

В 12 лет подросток начинает замечать внешние проявления полового созревания. В 12 лет происходит пубертатный скачок роста сразу на 7–12 см за год. Причем девочки опережают мальчиков, как в росте, так и развитии. В первую очередь растут скелет и конечности. Наблюдается подростковая долговязость. Еще один важный признак этого периода – активизация работы щитовидной железы, из-за чего ускоряется обмен веществ. Со стороны нервной системы можно наблюдать повышение возбудимости, раздражительность, эмоциональная нестабильность. Сердце растет быстрее сосудов, что сопровождается временными функциональными нарушениями: аритмией, головными болями и др.

В период переходного возраста у детей наблюдается дисгармония в отношениях с окружающими людьми и всем миром: отсутствие взаимопонимания с родными, педагогами, сверстниками. Психологические особенности детей 12–13 лет проявляются спонтанными, неконструктивными, незрелыми отношениями с окружающим миром, отношение к окружающим часто носит негативную окраску.

Дети в 12 лет нередко испытывают разочарование во взрослых людях, присутствует непонимание, стремление делать все наперекор. Они ощущают тревогу, агрессивны, часто замыкаются в себе, не уверены в своих действиях и не умеют обсуждать свои проблемы. Дети в этом возрасте болезненно воспринимают критику, дерзкие, конфликтные. Задача педагога в это период – создать доверительные отношения со своим подопечным. Ребенок старается оградить часть своей жизни от взрослых, и многие педагоги начинают волноваться и «закручи-

вать гайки». В 12 лет «взрослый» ребенок уже демонстрируют приобретенные навыки и, главное, свое отношение к ним. Важно понять, что жесткая конфронтация может привести к затяжному кризису в отношениях. Если же педагог очень внимателен к переменам в жизни ребенка, умеет слушать и старается понять его, есть шанс без проблем пережить подростковый период.

В построении отношений со сверстниками появляется избирательность и стремление самоутвердиться, доказать свою взрослость. Школа и улица в одинаковой степени влияют на социализацию подростка, приобретение навыков построения отношений. Поведение детей регулируется мнением сверстников, желанием быть признанными и похожими на них. Нередко они начинают дружить со старшими ребятами, перенимать их привычки, манеру общения. Поведение детей в этот период может быть на грани дозволенного. Подросток, лишенный отношений со сверстниками, исключенный из группы, очень тяжело переносит свою отстраненность.

Ребенок 12 лет уже мечтает о будущем, его начинает интересовать материальная сторона жизни. У него можно наблюдать первые проявления личности, смену мотиваций и интересов. Некоторая растерянность может усугубляться первой влюбленностью. На фоне этого снижается работоспособность и успеваемость. Можно наблюдать первые проявления личности негативного характера: грубость, недовольство собой и окружающими. В то же время появляется чуткость к своим и чужим переживаниям. Правильный выбор интересов и увлечений на этом этапе во многом определяет формирование у ребенка планов. Воспитание подростка в этот период должно быть направлено на углубление его интересов, развитие увлеченности.

Подростки мало ценят текущий момент, недовольны окружающей средой и стремятся выйти за ее пределы. В этот период интенсивно развивается абстрактное мышление. В этом возрасте должны появляться первые взрослые мечты и цели. Ребенок в 12 лет обретает другие, более глубокие интересы и увлечения. В этом возрасте должны проявляться задатки масштабного планирования.

Уже на старте переходного периода ребенок стремится проявить самостоятельность. Это не всегда имеет положительную окраску. Возможна тяга к сопротивлению, которая проявляется в форме протестов, конфликтов, упрямства, борьбы с авторитетами. Он не хочет учиться, следить за собой, выполнять простейшие поручения, отстаивая тем самым свою самостоятельность и доказывая взрослость.

На двенадцатом году жизни у детей усиливается интерес к себе как к личности. У ребенка активно формируется самосознание, его внутреннее Я больше не совпадает с внешним, что стимулирует развитие самоконтроля и самообладания. Собственная личность оказывается в центре интересов подростка. В это время появляется первая критическая оценка себя, положительная или негативная.

Дети на этапе взросления стремятся к знаниям, событиям, впечатлениям. Они начинают проверять свои силы и возможности. Подростки ищут приключений, проявляют склонность к социальному героизму, начинают проверять свою смелость, соглашаясь на рискованные поступки.

Уже в 12 лет остро встает вопрос, как общаться с подростком педагогу, чтобы образовывались и сохранялись доверительные отношения, сохранить баланс между педагогическим авторитетом и дружеским общением. Ребенку важно ощущать убежденность наставника в том, что все будет хорошо, и он со всем справится. Вера в него, поддержка и разумная самостоятельность позволят решить и такую проблему, как повысить самооценку ребенка.

Библиографический список

1. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для академического бакалавриата. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2019. 414 с.
2. Кузнецов В.В. Общая и профессиональная педагогика: учебник и практикум для СПО. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2019. 156 с.
3. Блонский П.П. Психология и педагогика. Избранные труды. 2-е изд., стер. М.: Юрайт, 2016. 164 с.
4. Варгас Дж. Анализ деятельности учащихся: методология повышения школьной успеваемости / пер. с англ. А.Б. Зуева, А.Д. Сыроквашиной, М.: Оперант, 2015. 478 с.

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Быкова Т.О.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье раскрывается понятие физической подготовленности как основного фактора физического здоровья младшего школьника, взаимосвязи таких компонентов физической подготовленности, как двигательная активность, физические способности и активный образ жизни. Приводятся результаты констатирующего эксперимента, а также предложен комплекс мер по развитию физической подготовленности младших школьников.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, физическое здоровье, всестороннее физическое развитие.*

Физическое здоровье – важнейший элемент в структуре состояния здоровья человека. Это состояние организма, характеризующееся возможностями приспособленного развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению нагрузок [1]. Основным фактором физического здоровья является физическая подготовленность, уровень которой с каждым годом, увы, снижается.

В настоящее время недостаточное внимание уделяется физическим нагрузкам и пассивный, малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при распространении различных инфекций и заболеваний. Особенно опасно обстоит дело с этим у детей. В век высоких технологий и доступных гаджетов они перестают уделять внимание подвижным играм на свежем воздухе, и все больше и больше становятся подверженными гиподинамии. Для того чтобы школьники росли здоровыми и крепкими, им необходимо правильное физическое развитие.

Младшие школьники испытывают большое умственное напряжение, вызванное потоком информации, в особых случаях переходящее в нервное истощение или переутомление, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности [2]. Таким образом, в силу своих возрастных особенностей младшие школьники испытывают особую потребность в физической деятельности.

Развитие физической подготовленности является неотъемлемой частью развития младших школьников и занимает особое место в подготовке детей к взрослой жизни.

Публикации в этой области встречаются не часто и в основном касаются физической культуры в целом, поэтому наше исследование уникально в своем роде, так как физическая подготовленность младших школьников рассматривается нами с разных сторон.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических способностей, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности [3].

Уровень физической подготовленности зависит от многих факторов. Непосредственно действующими на развитие физической подготовленности являются уровень развития физических качеств или способностей, уровень двигательной активности младшего школьника, а также активный образ жизни. Эти факторы важны с точки зрения профилактики заболеваний и укрепления здоровья, так как могут быть изменены волей и желанием практически каждого человека.

На основе этого определения нами были выбраны критерии и уровни развития физической подготовленности у младших школьников.

Таблица 1

Изучение уровня физической подготовленности младших школьников

Критерии	Уровни развития, балл		
	Высокий	Средний	Низкий
Двигательная активность: – количество локомоций и двигательных действий; – степень активности образа жизни	Ученики участвуют в специально избираемых двигательных действиях (плавание, занятия атлетической гимнастикой, танцами, футболом и др.) и выполняют от 17 до 20 тыс. локомоций в сутки. 6 (3 + 3) баллов	Ученики выполняют двигательные действия по ходу решения стихийно возникших задач (наклоны, приседания, метания, езда на велосипеде, бег и др.) и выполняют от 15 до 17 тыс. локомоций в сутки. 4 (2 + 2) балла	Ученики выполняют двигательные действия только механически, в ходе решения простой двигательной задачи (ходьба, смена положения тела и др.) и выполняют менее 15 тыс. локомоций в сутки. 2 (1 + 1) балла
Физические способности школьников	Ученики систематически получают физическую нагрузку и выполняют 5 и более тестов соответственно нормам ГТО. 3 балла	Ученики получают физическую нагрузку нерегулярно, эпизодично и выполняют 4 теста соответственно нормам ГТО. 2 балла	Ученики почти не получают физическую нагрузку и выполняют 3 и менее тестов соответственно нормам ГТО. 1 балл
Физическая подготовленность	Ученики занимаются спортом, находятся в постоянном движении, регулярно проводят время на свежем воздухе в динамических играх. 9–7 баллов	Ученики имеют некоторые затруднения в спортивной деятельности, отличаются наличием небольших пробелов в физическом воспитании. 6–4 баллов	Ученики имеют значительные проблемы в физическом развитии, большие проблемы в спортивной деятельности, а также пассивно проводят свободное время. 3–0 баллов

Нами была проведена экспериментальная работа, которая осуществлялась на базе МБОУ СШ г. Красноярска. Испытуемыми были учащиеся 3 класса. В классе 23 человека в возрасте 9–10 лет.

Результаты комплексной диагностической работы по этим критериям показали, что уровень физической подготовленности младших школьников далек от идеала. Всего 13 % учащихся имеют высокий уровень физической подготовленности, т. е. ведут активный образ жизни, занимаются спортом, находятся постоянно в движении и развиваются в соответствии с возрастом (рис. 1). Средним уровнем развития физической подготовленности обладает 52 % учащихся, т. е. совмещают активное времяпрепровождение с пассивным проведением досуга с преобладанием последнего, а также имеют некоторые затруднения в спортивной деятельности. И низким уровнем обладает 35 % учащихся, что свидетельствует о значительных проблемах в физическом развитии младших школьников, больших проблемах в спортивной деятельности, а также нежелательном пассивном проведении досуга.

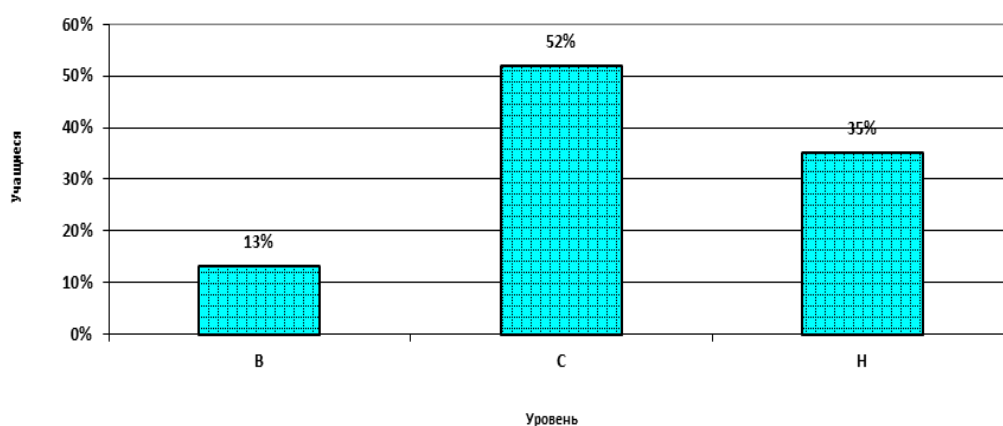


Рис. 1. Результаты констатирующего эксперимента:
В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень

Также было замечено, что уровни развития трех компонентов физической подготовленности взаимосвязаны и взаимозависимы, так как у 21 ученика (91 %) совпал уровень развития по всем трем методикам и только у двух учеников (9 %) наблюдаются некоторые различия (рис. 2).

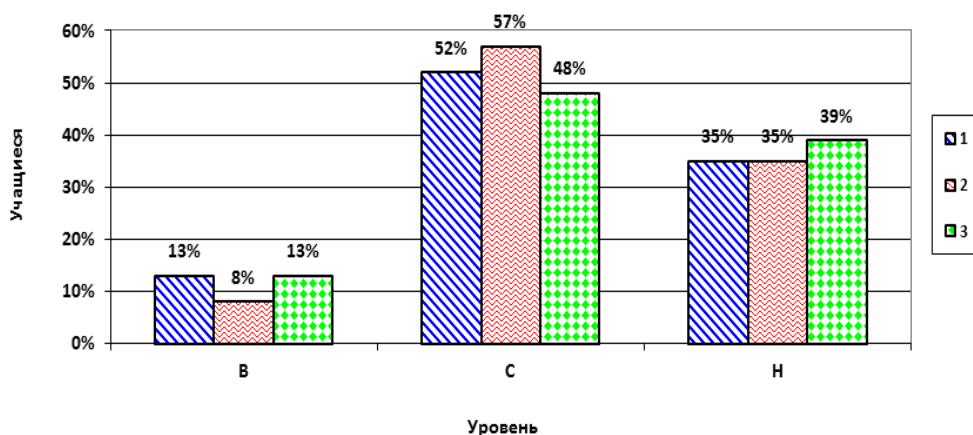


Рис. 2. Результаты констатирующего эксперимента:
В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.
1 – двигательная активность; 2 – степень активности образа жизни;
3 – физические способности

Именно поэтому нами был разработан комплекс мер по повышению уровня физической подготовленности, который опирается на результаты проведения констатирующего эксперимента, затрагивает все стороны физической подготовленности младшего школьника и осуществляется непосредственно в учебном процессе. В его состав входят следующие компоненты.

1. Теоретическая и практическая работа с родителями и учащимися по повышению активности образа жизни младших школьников.

2. Различные меры по повышению мотивации к движению у школьников. Сюда относятся: физкультурные минутки, подвижные игры на переменах и динамические паузы, которые непосредственно будут влиять на увеличение количества локомоций, совершаемых учащимися в повседневной жизни, а также на развитие физических способностей;

Основной целью комплекса, представленного в таблице 2, является создание условий для развития необходимого уровня физической подготовленности для дальнейшего всестороннего развития младшего школьника.

Таблица 2

Комплекс мер по развитию физической подготовленности младших школьников

Критерий	Метод	Задачи	Форма
1	2	3	4
Активность образа жизни	Теоретическая и практическая работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> – Заострить внимание родителей на существующей проблеме. – Обосновать все последствия попустительского отношения к физическому развитию. – Сформировать определенные взгляды по поводу двигательной активности самих родителей, а также учеников младшей школы. – Обосновать важность осуществления воспитательной работы, в первую очередь в семье. – Агитировать родителей на совместное проведение спортивных праздников, соревнований 	<p>Теоретическая: проведение родительских собраний классных часов, консультаций, дискуссий.</p> <p>Практическая: дни открытых дверей; проведение спортивных мастер-классов; организация экскурсий и походов; деловые игры</p>
Двигательная активность (количество производимых локомоций)	Регулярное проведение на уроках специально разработанных физкультурных минуток	<ul style="list-style-type: none"> – Увеличить количество производимых локомоций и двигательных действий младшего школьника. – Сформировать интерес к движению. – Совершенствовать общую моторику младших школьников. – Снять усталость и напряжение, получаемое в ходе уроков 	<p>Проведение физкультурных минуток: физкультурные минутки общего назначения, для снятия утомления с плечевого пояса, рук, туловища и ног; тематические физкультурные минутки для проведения в ходе различных уроков</p>

1	2	3	4
Физические способности	Введение дополнительных физических нагрузок частного назначения во время перемен и динамических пауз	– Повысить уровень развития физических способностей в процессе игровой деятельности. – Сформировать интерес к движению.	Проведение подвижных игр и динамических пауз, направленных на развитие той или иной физической способности: игры, развивающие: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, а также «Универсальные» игры, в процессе которых можно развивать одну способность или все сразу.

По результатам нашего исследования можно сделать вывод, что важнейшими требованиями к развитию физической подготовленности в период возрастного становления организма являются всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма.

Таким образом, предложенный комплекс мер по развитию физической подготовленности позволит создать условия для благоприятного всестороннего физического развития младшего школьника, и что немаловажно, будет осуществляться совместно с педагогами и родителями школьников.

Библиографический список

1. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы. 4-е изд., перераб. М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. 560 с. («Gaudeamus»).
2. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем // Теория и практика физической культуры. 2003. № 7. С. 51–54.
3. Психомоторика: словарь-справочник / В.П. Дудьев. М.: ВЛАДОС.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Гордеев А.С.¹, Буевич В.П.¹, Дюбина Т.В.²

¹Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск

²МАОУ «Красноярская университетская гимназия № 1 „Универс“»,
г. Красноярск

Аннотация. В статье рассматриваются современные представления о ловкости и ее компонентах. Описана и экспериментально обоснована эффективность методики развития ловкости у детей среднего школьного возраста средствами настольного тенниса и ритмичной музыки во время занятий.

Ключевые слова: развитие ловкости, настольный теннис, школьники.

Задача физического воспитания детей – правильное физическое развитие, укрепление здоровья, вооружение важными двигательными навыками. Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Показателем ловкости является координационная сложность движений. Здесь учитывается время, необходимое для овладения сложными движениями, и степень готовности, которая достигается в данном движении после занятий физическими упражнениями и играми [3]. Ловкость развивается довольно медленно. Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 – 13 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы.

Игра в настольный теннис – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих [2]. Настольный теннис – это динамичный, сложнокоординированный вид спорта. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движения, но и быстроту реакции, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание [1].

Анализ научно-методической литературы по настольному теннису показал, что вопрос технической подготовки юных спортсменов освещен недостаточно полно. Большая часть материала имеет скорее познавательный характер, либо является выражением собственного мнения или точки зрения авторов на какую-либо проблему. В связи с этим тема настоящего исследования весьма актуальна.

Психологам хорошо известно, что педагогическая результативность урока во многом зависит от отношения учащихся к заданиям учителя: чем больше положительных эмоций получают учащиеся в процессе учебной работы, тем лучше

выполняют они задания, тем выше результативность и привлекательность проводимого урока. Музыка оказывает направленное регуляторное воздействие на деятельность нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и ряда других систем организма.

Цель работы: разработка и апробация комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся среднего школьного возраста на внеурочных занятиях настольным теннисом с прослушиванием ритмичной музыки.

Материалы и методы исследования. Исследование проводили на базе Красноярской университетской гимназии № 1 «Универс» в 2018–2019 уч. году. Экспериментальная выборка составила 30 обучающихся 11–15 лет. 15 обучающихся составляли контрольную группу и 15 – экспериментальную. В контрольной группе занятия по развитию ловкости при игре в теннис проводили по стандартной методике. В экспериментальной группе ловкость развивали, используя разработанный авторами комплекс упражнений. Комплекс упражнений по развитию ловкости включает еженедельные занятия с постепенным увеличением нагрузки. Занятия проводились два раза в неделю, продолжительность одного занятия – 45 минут. Во время занятий обязательно включали ритмичную музыку. Занятия состоят из трех частей: вводная, основная и заключительная.

В *вводной* (подготовительной) части занятия использовались общеразвивающие упражнения, направленные на развитие ловкости.

1. Прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменением позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнуты, согнуты, на носках, на пятках), с поворотами, с изменением наклона туловища.

2. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений: ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге.

Основную часть занятий составляли комплекс подвижных и игровых упражнений.

В *основной части* были следующие игровые и подвижные игры.

1. Игра трех учеников в настольный теннис, перебрасываю мяч на стол партнера и передвижением его на стол партнера по кругу;

2. Игра в теннис одним движением на всей половине стола, например, только подрезка с права; игра в настольный теннис сидя на стуле, стоя на одной ноге, с поворотом вокруг своей оси после каждого удара.

3. Жонглирование:

– жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса;

– жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса без ракетки одной и двумя руками;

– жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса с ракеткой одной рукой;

4. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых тренером (гимнастические с применением асимметричных, имитационные с различной последовательностью, со сменой рук и хваток).

5. Асимметричные упражнения:

– вращения руками в разные для каждой руки направления;

– вращения руками (диаметры кругов разные);

- игра в настольный теннис разными руками;
- асимметричные движения по команде тренера.

6. Изменения условий выполнения упражнения:

Заключительная часть занятий включала в себя упражнения на расслабление мышц и релаксацию.

1. Исходное положение – стоя, ноги врозь, тело слегка наклонено вперед. Свободно взмахивать обеими руками одновременно, с широкой амплитудой, стараясь, чтобы движения осуществлялись не за счет мышечных усилий, а по инерции.

2. То же, но плечи должны быть неподвижны.

3. Исходное положение – руки вверх. На счет «раз» – расслабленно уронить кисти рук; на счет «два» – расслабленно уронить руки, сгибая их при прохождении у плеч; на счет «три» – расслабленно наклонить голову и туловище вперед; на счет «четыре» – руки дугами отвести назад вверх и принять исходное положение; стараться, чтобы движения вниз осуществлялись только за счет силы тяжести рук, без мышечных усилий.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что комплексная методика использования упражнений, преимущественно направленных на развитие ловкости с учащимися 7–8 классов, позволяет улучшить у них двигательную подготовленность и физическое развитие. В начале эксперимента в уровне двигательной подготовленности различия между экспериментальной и контрольной группами не наблюдались ($P > 0,05$) (табл.). На конечном этапе по всем показателям было достоверное различие между экспериментальной и контрольной группами ($P < 0,05$).

Таблица

Анализ результатов двигательной подготовленности до и после эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	T	P
Челночный бег, сек	$29 \pm 0,5$	$29 \pm 0,4$	1,7	$> 0,05$
	$28 \pm 0,4$	$26 \pm 1,5$	3,3	$< 0,05$
Метание в цель, количество раз	$4/10 \pm 0,8$	$4/10 \pm 0,7$	0,9	$> 0,05$
	$5/10 \pm 0,8$	$7/10 \pm 0,8$	2,7	$< 0,05$
Игра на удержание мяча, сек	$40 \pm 0,9$	$38 \pm 0,6$	0,9	$> 0,05$
	$43 \pm 0,8$	$47 \pm 0,5$	3,3	$< 0,05$
Отбивание мяча от пола, количество раз	$25 \pm 0,3$	$24 \pm 0,6$	1,4	$> 0,05$
	$27 \pm 0,6$	$35 \pm 0,6$	3,7	$< 0,05$

Таким образом, разработанный авторами комплекс упражнений по развитию ловкости показал свою эффективность. Средний прирост результатов по всем тестам в экспериментальной группе составляет – 19,7 %, в контрольной – 9,3 %.

Библиографический список

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ, 2016. 431 с.
2. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. М.: Спорт, 2017.
3. Гросс Бернд, Шлагер Вернер. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. М.: Эксмо, 2016. 172 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Григорьева Т.А., Коннов В.М.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматривается проблема физкультурно-спортивной подготовки детей, которая стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из первостепенных задач образовательного процесса является физическое воспитание школьников. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, способствующей развитию быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания. Все эти качества или способности связывают в теории физического воспитания с понятием «ловкость». Одним из важнейших средств развития двигательных качеств детей является подвижная игра.

Ключевые слова: *подвижные игры, игра, физические упражнения, внеурочная деятельность, младший школьный возраст, ловкость.*

Актуальность статьи обусловлена важностью обозначенной проблемы и необходимостью поиска эффективных средств развития ловкости у младших школьников на уроках физической культуры. Понятие «Ловкость» включает способность или возможность оптимально регулировать (т. е. точно, быстро, рационально) и управлять движениями, быстро усваивать сложно координатные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий.

Цель статьи – разработка комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время.

Одним из важнейших средств развития двигательных качеств детей является подвижная игра.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи [2].

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях [4]. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

К задачам, реализуемым на уроках физической культуры по особенностям развития ловкости у детей 7–9 лет во внеурочное время, относятся следующие: комплексы упражнений по развитию ловкости, влияние упражнения на развитие ловкости и эффективность разработанного комплекса упражнений.

Физические упражнения – это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития [5].

Внеурочная деятельность – это один из видов деятельности, организованный педагогом или учащимся самостоятельно, основанный на принципах выбора, самообразования, саморазвития, добровольности и направленный на социализацию обучаемых, развитие их творческих способностей.

Далее мы рассмотрим младший школьный возраст (детский) он охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I–IV классы).

Младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование [3]. Вместе с тем младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств. Подвижные игры используют как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств.

Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. В последующем в развитии ловкости может наступить застой, если систематически не выполнять упражнения для ее совершенствования [1]. Отсюда видно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом в развитии ловкости не только у школьников, но и вообще у человека.

Для развития ловкости могут использоваться игры, физические упражнения на равновесие и точность движений, а также игры, связанные с необходимостью быстро принимать нестандартные двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием различных предметов.

После всего вышесказанного рассмотрим 10 упражнений, которые проводились на занятиях на базе МАОУ «Образовательный комплекс «Покровский» г. Красноярск. Экспериментальная выборка составила: 20 обучающихся.

Занятия проводились в три этапа с сентября 2018 г. по май 2019 г.

В начальной школе подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворять большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Такие действия, как бег, подлезание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облеченные в конкретные понятные образы. Далее представлены комплексы игровых упражнений на развитие ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время в секции футбола.

Комплекс упражнений по развитию ловкости у обучающихся 7–9 лет во внеурочное время в секции футбола.

1. «Играй, играй – мяч не теряй». Все дети располагаются на площадке, и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала педагога все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала педагога все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой педагог называет движение с мячом, которое дети могут выполнять.

2. «10 передач». Дети становятся парами на расстоянии 1,5–2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

3. «Обгони мяч». Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

4. «Змейка». На разной скорости (медленно, средне и быстро), произвести ведение мяча между фишками или конусами.

5. «Пинок-кувырок». Игроки становятся в 10–15 метрах от стены, бьют мяч в стену, делают кувырок и останавливают мяч. Верховые мячи останавливают грудью, бедром, головой. Упражнения с кувырками выполняются при наличии матов или мягкой поверхности (трава).

6. «Вратарь». Педагог бросает мяч ребенку, одновременно предупреждая ребенка, куда должен лететь мяч. Ребенок должен сделать вратарское движение в заданном направлении.

7. «Сбей отскоком». В 2–5 м от стены (дистанция зависит от возраста и опыта играющих) ставят городок, кеглю, надувную игрушку. Задача: пнуть мяч о стену так, чтобы, отскочив, он сбил установленный предмет. У кого будет больше успешных попыток из пяти? Кому потребуется меньше попыток, чтобы сбить предмет пять раз?

Пинать мяч можно с любой точки.

8. «Попади в цель». Поставить на некотором расстоянии от стены ящик, коробку, корзину, положить обруч. Задача: попасть мячом в цель, пнув его.

9. «Пас». Группа делится в колонны по 2 человека. Задача провести мяч до конца зала и обратно, передавая друг другу пас ногой.

10. «Мяч в кругу». Ученики делятся на 2 команды. Дети становятся в круг, по очереди передают мяч, пиная его, друг другу в хаотичном порядке. Задача обучающихся – удержать мяч в кругу как можно дольше. Побеждает та команда, которая дольше времени удержала мяч в кругу.

На протяжении всего эксперимента обучающиеся из экспериментальной группы занимались по специально разработанному комплексу упражнений, что способствовало развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время в секции футбола.

В заключение важно подчеркнуть, что в младшем школьном возрасте необходимо развивать ловкость. Это качество эффективно формируется именно с учетом самого благоприятного возрастного периода на занятиях по футболу, вызывающих у детей наибольший интерес.

Библиографический список

1. Бейлин В.Р. Искусство ловкости. Брест, 2008. 76 с.
2. Глобенко Т.К. Подвижные игры на уроках физкультуры. Нальчик, 2006. 158 с.
3. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2012. 460 с.
4. Скобелева М. Подвижные игры народов России // Дошкольное воспитание. 2016. № 10. 91 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие. М.: Воспитание дошкольника, 2006. 368 с.

ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК 14 ЛЕТ

Гужова Н.В.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматриваются различные психологические, физиологические особенности развития девушек 14 лет. Отмечены особенности протекания рефлексов, процессов возбуждения и торможения, развития женского организма. Даны рекомендации по приобретению умений и навыков.

Ключевые слова: *психология, физиология, особенности развития девушек.*

Для разработки программ по физической подготовке занимающихся очень важно учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности девушек 14 лет. Многие авторы выделяют специфические особенности функционирования организма, его строение, эмоциональной, волевой сферы и других психологических характеристик на каждом возрастном этапе жизни человека.

В научной литературе возраст 14 лет определяется как подростковый. Возраст полового созревания у девочек начинается примерно с 11–12 лет и заканчивается к 15–16 годам [1]. В этот период происходят глубокие изменения в организме. Процесс полового созревания протекает под контролем центральной нервной системы и желез внутренней секреции. Ведущую роль в нем играет гипоталамо-гипофизарная система. Гипоталамус управляет активностью гипофиза, который, в свою очередь, с помощью вырабатываемых им специальных гормонов контролирует большинство других желез организма. Под влиянием гормонов гипофиза усиливается активность щитовидной железы и изменяется обмен веществ. Поступая в кровь, гормоны становятся мощными регуляторами роста и развития организма, приводят к формированию вторичных половых признаков, т. е. тех внешних свойств, которые характерны для взрослого человека и отражают его половую принадлежность [2]. Это не только состояние половых органов, но и вся морфологическая конструкция человека: форма и размеры скелета, размеры и распределение жировой и мышечной ткани. Усиливающаяся секреция половых гормонов приводит к развитию так называемых вторичных половых признаков – особенностей телосложения, тембра голоса, развитию молочных желез, начинается и стабилизируется менструальный цикл – главное отличительное средство девочки от женщины. Половое созревание протекает поэтапно. Возраст 14–16 лет у девушек – это завершение пубертатного процесса. Устанавливается характерный для взрослых людей уровень активности и взаимодействия желез внутренней секреции.

Обучение движениям – это сложный процесс, успех которого обусловлен и состоянием опорно-двигательного аппарата, и уровнем развития аналитико-синтетической функции головного мозга.

В подростковом и юношеском возрасте в связи с преобладанием отвлеченного мышления условные двигательные рефлексy на словесные двигательные сигналы образуются быстрее, чем на конкретные, предметные раздражители. Поэтому обучение движениям с преимущественно использованием словесных методов является физиологически обоснованным.

Происходящие в моторной сфере изменения: новое соотношение роста мышц и мышечной силы, изменения пропорции тела – приводят к временным нарушениям координации крупных и мелких движений. Отмечается временное нарушение координации, подростки становятся неловкими, суетливыми, делают много лишних движений [3]. В результате они нередко что-то ломают, разрушают. Поскольку такие явления часто совпадают со вспышками негатива подростка, снижающими или блокирующими возможности его самоконтроля, то создается впечатление, что в подобных разрушениях присутствует злой умысел, хотя, как правило, это происходит вопреки желанию подростка и связано с перестройкой двигательной системы.

В показателях функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем проявляется экономизирующий эффект тренировки. Вследствие усиления парасимпатических влияний становятся реже пульс и дыхание, падает ударный и минутный объем крови, появляется тенденция к понижению артериального давления.

Систематические тренировки приводят к большой слаженности центральной нервной системы, к более быстрому формированию сложных двигательных действий и координации движений. Повышается энергопроизводительность организма, т. е. способность обеспечить достаточным количеством энергии самую напряженную мышечную работу.

Подростки отличаются повышенной возбудимостью, проявляющейся, в частности, в высокой двигательной активности и в неупорядоченности движений. Центральная нервная система претерпевает изменения, изменяется и эмоциональная сфера психики. Эмоции подростков подвижны, изменчивы, противоречивы: повышенная чувствительность сочетается с черствостью, застенчивость с развязностью. В период критических дней у девочек наблюдаются невротические реакции, раздражимость, плаксивость, снижение работоспособности. В 14 нередко отмечается своеобразное чередование всплесков активности и ее падения, вплоть до внешнего полного изнеможения. Усталость наступает быстро и как бы внезапно, характеризуя повышенную утомляемость. Снижаются работоспособность и продуктивность.

Чрезвычайно трудны для подростков ситуации монотонии. Если у взрослого человека выраженное падение работоспособности вследствие выполнения однообразных, но профессионально необходимых действий составляет примерно 40-50 минут, то у подростков оно наблюдается через 8–10 минут.

С повышенной утомляемостью связано явление специфической подростковой лени. Часто от взрослых можно слышать жалобы на то, что подросток все время хочет лежать, не может стоять прямо: постоянно стремится на что-нибудь опереться, а на просьбы отвечает: у меня нет сил. Причина этого в уси-

ленном росте, требующем много сил и снижающем выносливость [5]. При таких жалобах следует давать подростку отсроченные поручения с тем, чтобы он сам определял время их выполнения, обучать восстановлению физических сил, разъяснять ценность усиления над собой и знакомить его со способами осуществления этого усилия.

Реакции подростка часто не соответствуют силе и значимости ситуации. Обобщая совершенно разные и объективно далекие друг от друга события, явления, он реагирует на них одинаково, что проявляется во внешне необъяснимом безразличии подростка к значимым для него вещам и бурной реакции по мало-значительным поводам [4].

Следует помнить, что подростки очень переживают собственную неуклюжесть и косноязычие, повышено чувствительны как к насмешкам по этому поводу, так и к оказываемой помощи. Поэтому необходимы специальные занятия по развитию моторики, устной и письменной речи подростка. Подростковый возраст – период, когда многие функции активно формируются и развиваются, например, это наиболее благоприятное время для овладения многими наиболее сложными движениями, важными видами спорта, трудовой деятельности. Если в период специфической неловкости и нарушения координации движений не заниматься развитием грубой и тонкой моторики, то в дальнейшем это не компенсируется или компенсируется с большим трудом.

Библиографический список

1. Айзман Р.И., Айзман Н.И., Суботялов М.А. Психофизиологические основы профориентации учащихся. Новосибирск, 2009. 154 с.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.К. Валеология: Культура здоровья, БАХРАХ-М, 2003.
3. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта. Ульяновск, 2003. 112 с.
4. Волков Б.С. Психология подростка. М.: Педагогическое общество России, 2001.
5. Торохова Е.И. Валеология: словарь-справочник. М., 2002.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Егорова К.В., Бордуков М.И.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. Статья посвящена исследованию развития скоростно-силовых качеств у юношей среднего школьного возраста на уроках физической культуры. Установлено, что скоростно-силовые способности в подростковом возрасте успешно развиваются на уроках физической культуры средствами метода круговой тренировки.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, круговая тренировка, эксперимент.

Развитие двигательных качеств у детей обусловлено специфическими возрастными морфологическими и функциональными особенностями организма. В процессе взросления функции различных органов и систем совершенствуются неравномерно, что проявляется на развитии двигательных способностей [2]. В отдельные периоды интенсивное развитие одних жизненно важных органов и систем сопровождается явным отставанием в развитии других.

В связи с тем, что в среднем школьном возрасте организм детей находится еще в стадии незавершенного формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного построения уроков физической культуры важно учитывать возрастные особенности формирования организма подростков, закономерности и этапы развития систем жизнеобеспечения, а также индивидуальные особенности проявления двигательных способностей [1; 10].

Установлено, что подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера и значительно труднее – нагрузки силового характера [3]. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности занимающихся, на их способности к концентрации усилий в пространстве и во времени.

Скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно, чем просто скоростные или силовые нагрузки, адаптируют организм к двигательной деятельности, создавая при этом предпосылки для роста не только силы, но и быстроты [4].

По мнению ряда исследователей, значительное место в процессе физического воспитания подростков должно отводиться воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих качеств во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов [5; 8].

Анализ изучения проблемы развития скоростно-силовых качеств у обучающихся на уроках физической культуры в возрастном аспекте свидетельствует о недостаточном ее исследовании и нуждается в дальнейшей экспериментальной разработке.

Цель данной статьи – развитие скоростно-силовых способностей у юношей 13–14 лет на уроках физической культуры с использованием метода круговой тренировки.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось с сентября 2018 г. по февраль 2019 г. на базе общеобразовательной школы № 106 г. Красноярска, в котором приняли участие 24 юноши в возрасте 13-14 лет. Обучающиеся были разделены на две равные группы (по 12 человек в каждой) – экспериментальную и контрольную. В экспериментальной группе исследование состояло из трех этапов – констатирующего, формирующего и заключительного.

Для выявления уровня физической подготовленности обучающихся в контрольной и экспериментальной группах использовались показатели, рекомендуемые школьной программой по физическому воспитанию. Организация и методика тестирования осуществлялась в соответствии с установленными требованиями [7]. Тестирование проводилось в начале (сентябрь) и конце (февраль) эксперимента.

В период эксперимента контрольная группа на уроках физической культуры занималась по традиционной методике, экспериментальная – по разработанной методике с использованием средств круговой тренировки (интенсивно-интервальный метод) [6; 9].

Структура круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств обучающихся состояла из 8 станций, средства и методы их реализации определялись исходя из показателей тестирования на констатирующем этапе эксперимента. Так, упражнения для развития скоростных способностей составляли 40 % от общего количества упражнений, выполняемых на всех станциях и взятых за 100 %, силовые упражнения – 50 % и упражнения на развитие координации движений – 10 %.

Время выполнения физических упражнений на каждой станции составляло 20 сек, отдых между станциями равнялся 10 сек, а между повторениями прохождения станций – 120 сек [9].

Результаты исследования были подвергнуты математической обработке с помощью критерия Стьюдента. Критическое значение коэффициента Стьюдента (t) находилось по числу степеней свободы для 0,05 %-го уровня значимости ($\alpha=0,95$). Различия сравниваемых групп считались достоверными при $P<0,05$.

Результаты исследования и их анализ. Результаты тестирования уровня развития двигательных качеств у обучающихся в экспериментальной и контрольной группах представлены в таблицах 1, 2.

Полученные результаты тестирования на начальном этапе эксперимента в экспериментальной и контрольной группах свидетельствуют об отсутствии между ними значимых различий ($p> 0,05$), что дает основание считать уровень двигательных способностей в указанных группах одинаковым (табл. 1).

**Результаты тестирования двигательных качеств обучающихся
на начальном этапе эксперимента**

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t	P
Прыжок в длину с места (см)	183±0,1	175±0,04	0,1869	≥
Челночный бег 3x10 (сек)	8,1±0,05	8,3±0,1	0,1992	≥
Бег 60 м (с)	10,3±0,1	10,5±0,24	0,4969	≥
Метание набивного мяча (1 кг) (см)	407±0,05	401±0,4	0,4552	≥
Отжимание в упоре лежа (раз)	20±0,1	19±0,2	0,5439	≥

Из представленных в таблице 1 данных видно, что уровень скоростно-силовых способностей обучающихся является низким, за исключением показателя «прыжок в длину с места», который оценивается по используемой нами шкале, как средний.

На заключительном этапе экспериментальной работы было проведено повторное тестирование обучающихся в экспериментальной и контрольной группах (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты тестирования двигательных качеств обучающихся
на заключительном этапе эксперимента**

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t	P
Прыжок в длину с места (см)	188±0,3	177±0,1	0,0482	≤
Челночный бег 3x10 (сек)	7,5±0,1	8,0±0,1	0,0006	≤
Бег 60 м (с)	9,7±0,2	10,3±0,2	0,0125	≤
Метание набивного мяча (1 кг) (см)	431±0,1	411±0,1	0,0017	≤
Отжимание в упоре лежа (раз)	23±0,3	19±0,3	0,0105	≤

Анализ результатов экспериментальных данных свидетельствует о том, что наиболее значимые статистически достоверные результаты повышения уровня скоростно-силовых качеств произошли в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (табл. 3).

Таблица 3

**Изменение исследуемых показателей в экспериментальной
и контрольной группах в период эксперимента**

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Прыжок в длину с места (см)	+5 %	+2 %
Челночный бег 3x10 (сек)	-7,0 %	-3,6 %
Бег 30 м (с)	-6,0 %	-2,0 %
Метание набивного мяча (см)	+6,0 %	+2,0 %
Отжимание в упоре лежа (раз)	+15,0 %	0,0 %

Так, у юношей экспериментальной группы по отношению к контрольной двигательные способности в среднем выше в прыжках в длину с места на 3 %, челночном беге – на 3,4 %, беге на 30 м – 4 %, метании набивного мяча – 4 %, отжимании в упоре лежа – 15 %. Увеличение исследуемых показателей в экспериментальной группе на указанный процент существенно повысило скоростно-силовые способности испытуемых, что свидетельствует об эффективности используемого метода круговой тренировки, а также оптимальном подборе средств и методов для развития двигательных качеств с учетом индивидуальных способностей обучающихся.

Заключение. Исследования по выявлению показателей скоростно-силовых способностей у юношей 13–14 лет на начальном этапе эксперимента свидетельствуют о низком уровне развития данного физического качества. Проведенная в течение шести месяцев экспериментальная работа по использованию на уроках физической культуры кругового метода организации двигательной деятельности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей двигательных качеств способствовала более активному развитию скоростно-силовых способностей. Темпы прироста показателей у участников экспериментальной группы в данном физическом качестве были значительно выше по отношению к контрольной.

Результаты проведенного нами исследования подтверждают утверждения ряда авторов о том, что метод круговой тренировки оказывает комплексное воздействие на развитие двигательных способностей, в том числе скоростно-силовых качеств [4; 6; 9].

Применяя метод круговой тренировки при проведении уроков физической культуры, необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности занимающихся и индивидуальный уровень их физической подготовленности.

Таким образом, проблема развития скоростно-силовых качеств у обучающихся среднего школьного возраста является актуальной в методике физической культуры и требует от исследователей и учителей поиска наиболее эффективных путей ее решения.

Библиографический список

1. Барков В.А., Навойчик А.И., Рахматов Ю.К. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / под ред. В.А. Баркова. Минск: Технология, 2001. 240 с.
2. Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие / Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. 288 с.
3. Виленский М.Я., Чичикин В.Т. Физическая культура. 5–7 классы: методическое пособие. М.: Просвещение, 2010. 239 с.
4. Пьязин А.И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств // Физкультура и спорт. 1995. № 4.
5. Еркомайшвили И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников. Екатеринбург, 2008. 118с.
6. Калашникова Р.В. Метод комплексно-круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры. Иркутск: ИГМУ, 2014.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: АСТ, 1998. 272 с.
8. Маркосян А.А. Физиология: учебник для учащихся мед. училищ. 6-е издание, переработанное. М.: Медицина, 1969. 392 с.
9. Нестерова И.А. Методы круговой тренировки [Электронный ресурс] // Образовательная энциклопедия ODiplom.ru. URL: <http://odiplom.ru/lab/metody-krugovoi-trenirovki.html>.
10. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 2005. 270 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Емелина Е.В., Степанова Л.М.

Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург

Аннотация. В статье представлен опыт использования индивидуального подхода при групповом обучении технике спортивных способов плавания детей младшего школьного возраста. Показаны качественно сформированные плавательные умения и навыки, высокая моторная плотность занятий в экспериментальной группе, которые подтверждают целесообразность изначального определения склонностей детей к освоению наиболее доступного способа плавания. Изучены пути формирования внутри учебно-тренировочной группы мини-групп детей, проявивших склонности к плаванию кролем на груди, кролем на спине или брассом.

Ключевые слова: *плавание, дети, младший школьный возраст; индивидуальный подход; обучение технике плавания; доступный способ плавания.*

На сегодняшний день в большинстве учебных заведений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных комплексах, фитнес-центрах и на уроках плавания в школах, лицеях и гимназиях преобладает использование последовательной методики обучения технике спортивных способов плавания детей, реализуемой с помощью раздельно-последовательного метода. Несмотря на это, на сегодняшний день существует ряд других авторских методик, которые применяются в учебно-тренировочном процессе и позволяют достигнуть достаточно высоких результатов в обучении плаванию [4].

Проблема эффективности обучения детей младшего школьного возраста технике плавания в наше время очень актуальна. Это обусловлено тем, что овладение плавательными умениями и навыками является жизненно важным для каждого ребенка. Организм детей младшего школьного возраста характеризуется не только временным расхождением в созревании соматических и функциональных систем, но и гетерохронностью развития двигательных качеств, нестабильностью психоэмоционального состояния [1].

В этой связи при обучении плаванию возникает необходимость применения индивидуального подхода при формировании двигательных умений и навыков у детей с учетом их возрастных особенностей, уровня плавательной подготовленности, физической подготовленности и предрасположенности к тому или иному спортивному способу плавания [6]. Поскольку при обучении детей младшего школьного возраста плаванию на этапе начальной подготовки одной из задач является их подготовка к тренировочному процессу в детской юношеской спортивной школе, то рациональным будет поиск дополнительных методов и средств в улучшении учебно-тренировочного процесса внутри спортивной группы.

Методы и организация исследования. В процессе изучения научно-методической литературы, практического опыта, а также последних достижений в данной области, была выдвинута научная гипотеза исследования, которая основана на том, что повышение эффективности процесса обучения детей младше-

го школьного возраста технике спортивных способов плавания, а также качества формирования плавательных умений и навыков будет успешным, если:

- использовать средства и методы тренировочного процесса с учетом предрасположенности (особенности движений) пловцов к определенному способу плавания;

- отказаться от поддерживающих средств на начальном этапе обучения;

- разработать методику индивидуализации процесса обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года (сентябрь 2018 – апрель 2019) в бассейне МАУ СШОР по боксу г. Оренбурга. С помощью метода тестирования «Определение плавательной подготовленности», были отобраны 20 человек и разделены на две подгруппы: контрольную и опытную.

В каждую группу входило по десять детей (5 девочек и 5 мальчиков) 7–8 лет, неумеющих плавать, но безбоязненно входивших в воду. Занятия по плаванию проводились по три раза в неделю длительностью 45 мин.

В контрольной группе обучение плаванию детей проводилось по традиционной методике, используя раздельно-целостный метод. Применялась неподвижная и подвижная опоры, поддерживающие средства. Основным методом проведения занятий – поточный [3].

В опытной группе упражнения с поддерживающими средствами и у неподвижной опоры на занятиях не применялись. Первоначально учитывалась индивидуальная предрасположенность детей к освоению определенного спортивного способа плавания. При проведении занятий по плаванию использовались методы: индивидуальный и групповой – создание мини-групп внутри опытной группы с учетом плавательной предрасположенности детей к конкретному способу плавания. С целью повышения эффективности занятий, для снижения времени бездействия, для повышения моторной плотности занятия, а также для быстрого освоения конкретного способа плавания юным спортсменам дифференцированно предлагались индивидуальные задания [5].

На момент окончания педагогического эксперимента было проведено тестирование плавательной подготовленности детей опытной и контрольной групп. Тест включал проплывание отрезков 50 м тремя спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Результаты нашего педагогического исследования были обработаны методом математической обработки информации.

Результаты исследования. Главной задачей начального этапа обучения в опытной группе было формирование у детей базовых плавательных умений: выполнение многократных ритмичных выдохов в воду, освоение скольжений в воде, ознакомление с характерным для плавания удержанием гребущих плоскостей, определение и освоение наиболее доступного спортивного способа плавания и на его базе обучение другим, индивидуально наиболее сложным. Основным методическим приемом являлось изучение каждого последующего упражнения на базе качественного освоения предыдущего упражнения. После выполнения детьми общих основных заданий ими выполнялись индивидуальные задания, отобранные на основе предрасположенности детей к спортивным способам плавания. Данные задания применялись с целью повышения уровня индивидуальной плавательной

подготовленности, также для устранения двигательных пауз, что позволило повысить моторную плотность занятий и не допустить переохлаждения детей.

Все дети контрольной группы без исключения осваивали только два способа плавания: кроль на груди и кроль на спине – последовательно, т. е. учебный материал предлагался им без учета индивидуальной плавательной предрасположенности к спортивным способам плавания [3].

Обучение в экспериментальной группе, как говорилось выше, исключало применение поддерживающих средств. Изначально каждый ребенок осваивал тот способ плавания, к которому проявил большую предрасположенность; многократные ритмичные выдохи в воду заполняли большинство пауз между заданиями, и дети выполняли их в завершении каждого задания.

После проведения тестирования в конце нашего эксперимента стало очевидно, что в опытной группе научились плавать разными спортивными способами плавания намного больше детей, чем в контрольной группе, так как опытная группа набрала в сумме больше баллов. Тестирование проводилось по балльной системе, которая подразумевала экспертную оценку техники плавания детей в общем и отдельных технических элементов [3].

Заключение. Тестирование плавательной предрасположенности к способам плавания в начале учебного процесса позволило нам организовать внутри опытной группы три мини-группы с учетом склонностей детей к наилучшему освоению техники плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом. В дальнейшем обучение осуществлялось именно в этих трех направлениях одновременно.

Получению положительных результатов нашего эксперимента по оценке плавательной подготовленности способствовало: формирование группы на основе учета плавательной предрасположенности детей к освоению техники спортивных способов плавания; индивидуально предложенные детям-кролистам, детям-спинистам и детям-брассистам доступные плавательные упражнения; выполнение по завершении любого плавательного задания многократных выдохов в воду; отказ от поддерживающих средств. Немаловажным в нашем исследовании стал переход детей в группу начальной подготовки второго года, уже имея основную дисциплину (основной способ плавания).

Библиографический список

1. Булгакова Н.Ж., Воронцов А.Р., Радыгина И.Ю. Соотношение темпов биологического развития и прироста основных морфофункциональных показателей юных пловцов // Теория и практика физической культуры. 2003. № 3. С. 16–30.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. М.: СпортАкадемПресс, 2005. 534 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.
4. Савельева О.Ю. Спецкурс «Авторские методики обучения плаванию» как средство расширения профессионально-педагогического кругозора студентов физкультурного вуза // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы IV научно-практической конференции с международным участием / Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. М., 2014. С. 367.
5. Симонов С.Н., Степанян А.Б., Меркулов С.В. Дифференцированный подход в физкультурном образовании // Теория и практика физ. воспитания. 2007. № 8. С. 248.
6. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. М.: Педагогика, 1990. 192 с.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 15–16 ЛЕТ

Жилкина В.Е., Люлина Н.В.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. Урокам физкультуры и внеурочной спортивной деятельности в настоящее время в школе уделяется пристальное внимание. Многообразие средств физических упражнений, различных методик позволяют учителю выбрать те приемы и способы развития координационных способностей у школьников, которые доступны обучающимся основной ступени общеобразовательной школы, в том числе и возможности различных фитнес-программы, в частности фитнес-программа Zumba.

Ключевые слова: *физическая культура, координационные способности, уроки, внеучебная спортивная деятельность, фитнес-программа Zumba.*

Физическое воспитание в школе осуществляется с помощью различных средств, среди которых уроки физической культуры считаются одними из важнейших. Физическое воспитание направлено на гармоничное развитие всех органов и систем занимающихся, на улучшение их здоровья, на формирование правильной осанки и двигательной функции у школьников [4].

Сегодня, когда многие современные обучающиеся имеют различные хронические заболевания, а их развитие и физическая подготовленность часто не соответствуют возрастным нормам, уроки физкультуры и внеучебная спортивная деятельность в школе позволяют справляться с этими проблемами и приносят большую пользу.

Благодаря таким занятиям, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений [5].

Рассмотрев развитие координационных способностей у обучающихся 15–16 лет на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности, необходимо отметить, что применение педагогом разработанных комплексов, направленных на развитие координационных способностей для выпускников основного уровня образования, не всегда является гарантией получения хорошего результата [1].

Многообразие средств, используемых на уроках физической культуры и внеурочной спортивной деятельности, позволяют учителю выбрать упражнения, доступные обучающимся основной ступени общеобразовательной школы. К таким средствам относятся любые физические упражнения, которые в тех или иных условиях могут эффективно решать задачи развития координационных способностей обучающихся.

Что же такое координационные способности (КС)? Этим понятием ученые начали широко пользоваться в последние 25-30 лет для более конкретной интер-

претации одного из двигательных качеств – ловкости. В подавляющем большинстве учебников, учебных пособий и статей до настоящего времени можно прочесть, что ловкость составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и более координированно перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки.

Все это, несомненно, осложняет понимание данного явления и создает для учителя определенные трудности при формировании координационных способностей детей в практике физического воспитания [3].

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Традиционно развитие координационных способностей происходит посредством отработки определенных повторяющихся движений, усложнения условий выполнения упражнений, изменения скорости или темпа движений в различных спортивных направлениях в ходе урочной деятельности, в том числе и внеурочной, например, при проведении спортивных игр, фитнес-тренировок (пилатеса, зумбы и т.д.).

Zumba (зумба) – это фитнес-программа, состоящая из танцевальных движений под мотивы в стиле латино. Она включает в себя микс из элементов таких активных танцев, как самба, хип-хоп, сальса, меренге, бачата, кумбия, фламенко и некоторых других.

Основателем направления стал хореограф-танцор из Колумбии Альберто Перез в 2001 г. Название «zumba» в переводе означает «веселиться, гудеть, жужжать». Интересно то, что практика появилась совершенно случайно, когда хореограф просто забыл взять на тренировку свой плейлист на диске, и ему пришлось заниматься под латиноамериканские ритмы. Тренировка оказалась такой зажигательной и энергичной, что у танцора появилось вдохновение развить эту программу. В результате мы имеем сформированное направление Зумба, практикующееся во многих фитнес-клубах по всему земному шару.

Занятия проходят под музыку, движения ритмичны, многообразны и задействуют абсолютно все мышцы тела. В результате люди, как мужчины, так и женщины совершенно разных возрастов, занимающиеся Зумбой, не только обретают красивую фигуру, крепкое самочувствие, отличное настроение, но и могут поразить всех прекрасной танцевальной техникой на любой танцплощадке.

Основной лозунг методики Zumba звучит так: «Забудьте о тяжелом спорте и изнуряющих тренировках, отправляйтесь на вечеринку и радуйтесь жизни!».

Пройдя обучение по программе Zumba, являясь лицензированным инструктором, я заинтересовалась возможностями этого фитнес-направления в развитии координационных способностей школьников. Методика Zumba дает хорошую кардионагрузку. Мышечный корсет заметно подтягивается, тело становится более гибким, суставы подвижными. Зумба-фитнес имеет низкую силовую нагруз-

ку, поэтому вряд ли за такой короткий срок в области пресса образуются кубики и станут выпуклыми рельефы других мышц. Но заметные результаты все же будут, особенно в развитии координационных способностей.

При прохождении педагогической практики в МБОУ СШ № 47 города Красноярска в рамках внеурочной деятельности я организовывала две группы, состоящие из учеников 9 класса. В группу новичков записались те обучающиеся, которые раньше вообще никогда не занимались никаким видом спорта и не делали даже элементарной гимнастики. Во второй группе оказались ученики, которые занимаются каким-либо видом спорта или различными видами танцевальных направлений.

Упражнения в обеих группах начинались с разминок, легких и самых простых движений, и усложняются постепенно. Обычно практика Зумба исключает традиционный строгий график нагрузок и позволяет тренирующимся самим улавливать и поддерживать свой комфортный ритм занятий, в ходе которых ученики из группы новичков работали в своем индивидуальном темпе.

В среднем тренировка занимала один урок. Рекомендуемая частота занятий – 3–4 раза в неделю. Одного академического часа для обучающихся 15–16 лет вполне достаточно, чтобы сначала разогреть тело, потом плавно перейти к интенсивным нагрузкам. Можно позаниматься и больше времени, но велика вероятность переутомления, которое поначалу может быть незаметно, но обязательно скажется позже.

Через месяц регулярных тренировок с использованием программы Zumba разница между участниками первой и второй группы практически стерлась. За счет регулярных повторов несложных танцевальных движений, правильного распределения темпа музыкального сопровождения, индивидуального подхода к каждому обучающемуся, участники второй группы показали заметное улучшение координационных способностей. В школе (МБОУ СШ № 47) было проведено танцевальное фитнес-соревнование (батл) между этими группами. Компетентное жюри не смогло определить, какая команда являлась наиболее подготовленной.

Процесс взросления школьников сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, высокими требованиями к своим внешним данным, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. К таким стимулам мы и относим программу Zumba.

Проанализировав методы развития координационных способностей, мы пришли к выводу, что для развития КС обучающихся основной ступени общеобразовательной школы используют разнообразные методы [1]. Помимо методов строго регламентированного упражнения, методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения (изменение скорости или темпа движений, «зеркальное» выполнение упражнений, усложнение условий выполнения упражнений), которые являются главными методами развития КС, разумно применять игровой и соревновательный методы, включение музыкального сопровождения в ходе занятий, а также нестандартные приемы и способы, такие как, например программа Zumba.

Результаты проведенного нами исследования позволяют рекомендовать в качестве эксперимента комплекс упражнений фитнес-направления Zumba по развитию координационных способностей у обучающихся 15–16 лет для использования учителям физической культуры.

Библиографический список

1. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. 284 с.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений. М.: Советский спорт, 2009. 328 с.
3. Лях В.И. Физическая культура в школе // Совершенствование специфических координационных способностей. 2001. № 2.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.
5. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. 2004. № 4.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Козлова Д.В., Люлина Н.В.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития гибкости у обучающихся начальных классов в процессе занятий физической культурой с использованием специально разработанного комплекса упражнений. Гибкость необходимо развивать с самого детства и систематически. Наиболее продуктивным периодом развития гибкости является младший и средний школьный возраст.

Ключевые слова: *гибкость, обучающиеся, упражнения, эффективность, физическая культура.*

Важность развития гибкости у обучающихся начальных классов объясняется не только тем, что она обеспечивает возможность выполнения технических приемов и упражнений, но также и тем, что гибкость служит фундаментом для развития других физических качеств и является основой их успешного развития. В формировании и развитии гибкости важное значение имеет возраст как основной биологический фактор, обуславливающий морфологические и функциональные изменения, происходящие в организме [1]. В этой связи особую актуальность приобретает проблема согласования биологического роста детского организма с направленным воздействием физических нагрузок, так как этап интенсивного развития двигательной функции человека ограничен во времени.

Недостаточная гибкость детей приводит к нарушению осанки, к возникновению остеохондроза, а также отложению солей и изменению походки [2]. Упражнения на гибкость можно легко, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях с использованием различных методик. При ежедневных занятиях физическими упражнениями на гибкость повышается общий уровень физического развития [3].

В процессе воспитания гибкости необходимо учитывать то положение, что подвижность в суставах может значительно изменяться в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Подвижность в суставах уменьшается после утомительной тренировки, при охлаждении мускулатуры и, наоборот, увеличивается после разминки, при повышении температуры воздуха. Таким образом, подвижность в суставах увеличивается во всех тех случаях, когда в растягиваемых мышцах увеличено кровоснабжение и, наоборот, уменьшается, когда кровообращение ухудшается.

Гибкость также влияет на уровень развития координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Исходя из этого, вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического развития упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоническое развитие физических качеств.

Для воспитания и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Для определения развития гибкости у обучающихся нами использовались стандартизированные тесты [4], которые позволили выявить уровень гибкости у обучающихся начальных классов в начале и при завершении опытно-экспериментальной работы. В исследовании были использованы следующие тесты: наклон вперед, мостик, шпагат, разведение ног в стороны лежа на спине.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе (комплексы упражнений на развитие гибкости выполнялись на каждом занятии физической культурой), контрольная группа занималась по традиционной методике.

В результате проведенного исследования были получены следующие среднegrupповые показатели развития гибкости.

1. В показателях развития гибкости в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном этапе опытно-экспериментальной работы были получены схожие показатели, при которых различия имеют недостоверный характер ($P > 0,05$), что указывает на относительную однородность групп.

2. Оценка показателей развития гибкости в КГ в конце опытно-экспериментальной работы свидетельствует об улучшении исследуемых показателей, однако они не являются статистически достоверными ($P > 0,05$). В ЭГ в этот же период исследования также повысились исследуемые показатели, однако они в отличие от КГ были статистически достоверными ($P < 0,05$).

3. Выявлены особенности изменений исследуемых показателей развития гибкости в ЭГ и КГ на заключительном этапе опытно-экспериментальной работы. Так, в тесте «Наклон вперед» показатели в КГ улучшились на 0,4 см, а в ЭГ – на 4,8 см ($P < 0,05$); в тесте «Мостик» соответственно на 1,4 см и на 11 см ($P < 0,05$); в тесте «Шпагат» соответственно на 5,3 см и 5,6 см ($P < 0,05$); в тесте «Разведение ног в стороны» соответственно на 5 см и 8 см ($P < 0,05$).

Из представленных данных видно, что у обучающихся экспериментальной группы в результате проведенного эксперимента произошло достоверное повышение всех исследуемых показателей, характеризующих гибкость ($P < 0,05$). Это свидетельствует о том, что разработанный нами комплекс физических упражнений для развития гибкости у обучающихся начальных классов с учетом возрастных и половых особенностей организма является эффективным и может использоваться учителями на уроках физической культуры в образовательных учреждениях.

Библиографический список

1. Галимов Г.Я., Стрельников В.А., Цыремпилов В.Б. Опережающий подход к организации физического воспитания учащихся младших классов // Вестник Бурятского государственного университета. 2013. № 13. С. 26–30.
2. Зайцева Т.В., Шутьева Е.Ю. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № 1 (январь). С. 81–85.
3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. 612 с.
4. Ярлыкова О.В., Пешехонова Е.С. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры // Таврический научный обозреватель. 2016. № 1. С. 92–95.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА

Коновалова А.С., Сидоров Л.К.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В работе анализируется современное состояние вопроса о развитии специфических координационных способностей. Представлены результаты комплексного обследования юных футболистов. Раскрывается содержание экспериментальной системы спортивной тренировки и методики развития специфических координационных способностей детей 6–7 лет.

Ключевые слова: футбол, координационные способности, дошкольный возраст.

В настоящее время продолжает оставаться актуальной проблема подготовки спортивных резервов. Зачастую успешные выступления футболиста на юниорском уровне остаются пределом его спортивного совершенства и завершением спортивной карьеры. «Тренерский цех» продолжает совершенствовать процесс подготовки футболистов, предлагая учебно-тренировочные программы и средства, обеспечивающие оптимальное соотношение общей и специальной подготовки и учитывающие индивидуальные и возрастные особенности игроков (З. Витковски). Ряд специалистов (В. Варюшин; А. Антипов, В. Губа, С. Тюленьков, О. Лапшин) отмечает, что уровень координационной подготовки футболистов является одним из основных факторов, влияющим на достижение высокого результата в данном виде спорта.

Однако в доступных нам программах ДЮСШ по футболу для детей данного возраста раздел, направленный на совершенствование координационных способностей, на наш взгляд, представлен недостаточно. Это и определило направление наших исследований.

Цель нашей работы – обоснование результативности влияния физкультурно-оздоровительных занятий с элементами футбола на развитие координационных способностей детей 6–7 лет.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс развития координационных способностей у детей 6–7 лет.

Предмет исследования – развитие координационных способностей у детей 6–7 лет на физкультурно-оздоровительных занятиях с элементами футбола.

В основу *гипотезы* исследования положено предположение о том, что если в процесс подготовки футболистов 6–7 лет целенаправленно включать модифицированные комплексы упражнений, направленные на совершенствование координационных способностей юных футболистов, то повысится уровень развития

этих способностей, а отрицательного воздействия на развитие других двигательных качеств оказываться не будет.

Задачи исследования

1. Теоретически исследовать проблемы координационной под подготовки юных футболистов.

2. Разработать комплексы упражнений для совершенствования координационных способностей футболистов 6–7 лет.

Материалы и методы. В работе мы использовали следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; метод опроса (беседы); метод контрольных испытаний (тесты); педагогические наблюдения; педагогический эксперимент.

С целью наблюдения изменений показателей, характеризующих различные проявления двигательных способностей футболистов в процессе эксперимента, нами были использованы следующие двигательные тесты: бег «змейкой»; челночный бег 4х9; стойка на одной ноге; прыжок в длину.

Для исследования координационных способностей футболистов в процессе эксперимента использовались следующие тесты: оценка способности к ориентированию в пространстве; оценка способности к комплексной реакции; оценка способности к динамическому равновесию (балансирование). Тренировки проводились 2 раза в неделю. Разработанные комплексы включали в себя упражнения с координационной лестницей, мячи для фитнеса различных форм (шар стабильности, полушарие) и игровые задания с частым изменением игровой ситуации. В эксперименте принимали участие 15 игроков в возрасте 6–7 лет.

В экспериментальной группе были включены в тренировочный процесс футболистов ментальные комплексы упражнений, направленные на совершенствование координационных способностей игроков, включающие средства гимнастики, упражнения на расслабление, аэробики и фитнеса. В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой программе без учета этих комплексов упражнений. В процессе работы доказана возможность использования средств аэробики и фитнеса в тренировочном процессе футболистов 6–7 лет с целью совершенствования координационных способностей.

Результаты и обсуждения. В экспериментальной группе по сравнению с контрольной наблюдался прирост показателей, характеризующих способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию. По другим тестам, характеризующим уровень развития координационных способностей (способность к комплексной реакции), в экспериментальной группе не наблюдалась тенденция к улучшению данных показателей. Тогда как в контрольной группе эти показатели остались практически без изменений. Совершенствование координационных способностей у детей 6–7 лет не повлияло отрицательно на уровень развития других двигательных качеств. Более того, был достигнут достоверный прогресс в уровне развития гибкости у участников экспериментальной группы.

Заключение. Изучив научно-методическую литературу, выяснилось, что применение различных средств как физические упражнения и гимнастические упражнения с динамическим характером на занятиях по футболу позволит качественно повысить уровень координационных способностей детей. Старший дошкольный возраст ребенка – это возраст глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Старший дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Таким образом, по результатам тестирования обнаружено улучшение показателей, характеризующих способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию и владению мячом. Это дает основание рекомендовать использование данных упражнений для улучшения координационных способностей в тренировочную подготовку юных футболистов.

Библиографический список

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для вузов. Российский футбольный союз. М.: Физическая культура, 2007. Дивизион, 2006. 290 с.
2. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. М.: ИНФРА, 2004.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
4. Полевой Г.Г. Развитие специфических координационных способностей футболистов 11–12 лет с учетом особенностей проявления свойств нервной системы: монография. Ульяновск: Зебра, 2015. 105 с.
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебник пос. для ин-тов и техн. физ. культ. физ. и спорт. М.: Физкультура и спорт.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Курбатов Н.А., Савчук А.Н.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов высших образовательных учреждений. Установлено значение этой деятельности в процессе формирования высокого уровня здоровья студенческой молодежи. В статье рассматривается проблема социального здоровья и физического состояния студенческой молодежи.

Ключевые слова: *дисциплина, здоровье, социализация, спорт, стиль жизни, студенческая молодежь, физическая активность, физическая культура, физическое состояние.*

Состояние здоровья населения – основной критерий благополучия общества. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, и во всех развитых странах здоровье нации является важнейшей социальной ценностью, что характеризует уровень социального развития страны. Проблема поддержания здоровья населения является одной из основных в деятельности государственной власти.

В последние годы в Российской Федерации все острее становится проблема социального здоровья и физического состояния населения. Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. Оно, в свою очередь, складывается под влиянием семьи, друзей, коллег по совместной деятельности, тех людей, которые так или иначе присутствуют в нашей жизни. Физическое состояние определяет в целом уровень здоровья населения [1].

Под пристальным вниманием находится молодежь России, которая по логике должна быть наиболее здоровой частью общества, но таковой не является. В настоящее время снижено внимание общества к здоровью молодежи, это связано, прежде всего, с тем, что:

- сокращено число профилактических осмотров;
- слабо действует система диспансерного наблюдения;
- снижен научно-исследовательский интерес к проблемам молодого поколения.

Студенческая молодежь, являющаяся ресурсом высококвалифицированных кадров, заслуживает особого внимания, а точнее, ее не высокий уровень здоровья. Ежегодно огромное количество абитуриентов, поступающих на первый курс различных вузов страны, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, причем за время обучения в вузе у студентов зачастую происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так

и субъективными (в основном нездоровым образом жизни) причинами, что подчеркивает актуальность рассматриваемой проблемы.

Воспитать у студентов высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы, решение которой определяет трудовую и социальную адаптацию молодежи. Внимание к молодежи в рассматриваемом контексте далеко не случайно: ведь именно от молодежи зависит будущее страны, социализация новых поколений. В то же время именно от степени вовлечения молодежи в массовую спортивную деятельность во многом зависит ее физическое и нравственное здоровье, работоспособность.

Физическая культура и спорт в современном мире занимают все большее место, играя важную роль во многих социальных процессах и явлениях. Спорт является одним из важнейших социальных феноменов, который пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое влияние на все сферы жизнедеятельности молодежи.

Пристальный интерес к проблематике спорта и воздействию спорта на процесс социализации молодежи в современной России объясняется следующими обстоятельствами:

- спорт активно использовался государством и обществом на протяжении всего советского периода российской истории в качестве одного из основных агентов социализации;
- современный этап развития нашей страны отличается качественными изменениями во всех сферах общественной жизни, в том числе в спорте;
- в настоящее время спорт испытывает на себе тяжелые последствия институциональных и структурных преобразований в стране, что не может не сказываться на его социализирующей функции [4].

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. В современных условиях здоровье не только личное дело молодого человека, оно становится фактором выживания социума в целом. Отношение молодежи к здоровью и факторам, формирующим его, представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями социальной среды, способствующими, или наоборот, угрожающими состоянию здоровья, а также определенную оценку индивидом своего физического состояния.

К ведущим объективным факторам физического состояния относятся:

- стресс во время сессии;
- большая учебная нагрузка;
- отсутствие горячего питания в учебное время;
- нерационально составленное расписание занятий;
- низкая организация физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеучебное время.

К субъективным факторам относятся:

- отсутствие мотивации к здоровому стилю жизни;
- низкий уровень осознания собственной активности в профилактике различных заболеваний;
- низкая значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в сохранении и укреплении здоровья, а также наличие вредных привычек [2].

Почему именно внимание молодежи рассматривается в данном контексте? Все очень просто: от молодежи зависит будущее страны, социализация новых поколений. В то же время именно от степени вовлечения молодежи в массовую спортивную деятельность зависит ее физическое и нравственное здоровье, работоспособность.

Социальным процессом является физкультурно-оздоровительная деятельность. К физкультурной деятельности относятся физические движения, различные виды физических упражнений; к оздоровительной – гигиенические оздоровительные процедуры. Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности являются утренняя гимнастика, ходьба, ходьба на лыжах, бег, плавание, туристические походы, спортивные и подвижные игры и др. К гигиеническим оздоровительным процедурам относятся принятие душа, ванны, бани или сауны, массаж, аутотренинг и т.п.

Отношение студентов к здоровью в целом можно оценить как неадекватное. Это выражается в низком уровне заботы и несформированной потребности сохранения и укрепления здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является основным фактором, который используют для укрепления здоровья студентов. Однако при положительном отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом большинство студентов активного интереса к ней не проявляют. Процесс социализации в отношении здоровья не достигает цели формирования личностного отношения студенческой молодежи к собственному здоровью. В ценностном сознании студенческой молодежи здоровье только декларируется, но отношение к здоровью как к главной ценности, от которой зависит полноценная жизнь человека, еще не сформировано. В значительной мере такое поведение определяется неосознанными действиями, связанными с отсутствием знаний, умений и навыков ведения здорового стиля жизни.

В связи с этим необходимо усилить практические навыки по основам здорового образа жизни в первую очередь в профессиональной подготовке студентов педагогического вуза. Учитель обязан способствовать формированию у подрастающего поколения личностных ориентаций и убеждения о здоровье как индивидуальной социальной ценности [3].

Использование возможностей физического воспитания как фактора социализации в отношении здоровья заключается в мотивации сознательного отношения к сохранению и укреплению физического и психосоциального здоровья, приобретения навыков и привычек здорового образа жизни.

Современная российская система образования вполне конкурентоспособна, ее выпускники с успехом работают как со спортивным резервом, так и в подготовке спортсменов высшего класса. Надо отметить, что Россия занимает одно из лидирующих мест в мировом спортивном движении. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования предусматривает довольно много часов на занятия физической культурой и спортом, которые охватывают четыре года обучения и обеспечивают личностные ориентации и убеждения о здоровье как индивидуальной социальной ценности студенческой молодежи.

Библиографический список

1. Основы здорового образа жизни: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. 3-е изд., испр. М.: Академия», 2013. 256 с.
2. Строева Е.А., Космынина В.И. Физическая культура и спорт – важный элемент в учебно-воспитательном процессе вуза // Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). М.: Буки-Веди, 2014. С. 255–257.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / под ред. М.Я. Виленского. М.: Кнорус, 2013. 239 с.
4. Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 9. межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2012. № 11.

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ ПОСРЕДСТВОМ ФУТБОЛА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОВЕДЕНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Лайко Т.Т., Сидоров Л.К.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье освещаются вопросы эффективной организации футбольной деятельности школьников в свободное от учебы время. Разностороннее влияние занятий футболом на занимающихся, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: футбол, школа, свободное время, школьные секции.

Коренные изменения, происходящие в обществе, в условиях развития рыночной экономики неизбежно ведут за собой и соответствующие им преобразования в обучении подрастающего поколения, в системе управления процессом физического воспитания. Подбор оптимального состава средств и методов физического воспитания предполагает, в свою очередь, совершенствование сложившейся методики управления процессом физического воспитания школьников.

Футбол – это вид спорта, о котором много говорят и спорят, в футбол любят играть, футбол любят смотреть, многие считают, что неплохо разбираются в футболе, что связано с его популярностью и общепризнанностью среди представителей различных возрастных групп и профессий. Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Поскольку досуг – необходимая часть жизни любого человека, особенно ребенка, который находится в активном процессе развития, важно определить, где и как он проводит свой досуг, умеет ли планировать свое свободное время.

Свободное время школьников может быть занято самой разнообразной деятельностью, в том числе и футболом. В одних случаях эта деятельность организуется взрослыми – вожатыми, учителями, руководителями кружков, родителями, в других – дети организуют ее сами как общую, совместную деятельность. Они создают футбольные и хоккейные команды, затевают различные игры, компанией отправляются за грибами, собираются во дворах и других местах. Значительную часть досуга многие школьники проводят в одиночку, занимаясь любимым делом: одни читают или смотрят телепередачи, другие что-нибудь мастерят, третьи рисуют, лепят, вышивают и пр.

Человек формируется в процессе собственной деятельности, и досуговая деятельность занимает одно из ведущих мест. Если родители не владеют методикой этой деятельности, то на школе лежит задача ее восполнения как работой с родителями, так и организацией внеклассной работы.

Если конкретно рассматривать футбол в качестве эффективного средства организации свободного времени учащихся, то можно констатировать факт, что средства футбола используют на всех этапах физического воспитания, так как данный вид спорта очень популярен и удовлетворяет различным физкультурно-оздоровительным интересам школьников и требованиям образовательной программы в школе [2].

Футбол представляет собой соперничество двух команд, осуществляемое в рамках правил, где победительницей признается команда, которая забьет большее количество голов. Такое соперничество может быть только при условии, если игроки обеих команд владеют технико-тактическими навыками, умеют взаимодействовать друг с другом, знают правила игры. Система обучения игре в футбол, как и другие подобные дисциплины спортивно-педагогического цикла, должна включать последовательное освоение знаний, умений и навыков.

Технология обучения игре в футбол – это связующее звено между теорией обучения и его практической реализацией, то есть проекция теории обучения на плоскость. Сегодня футбол рассматривается и как спортивно-педагогическая дисциплина, предполагающая четкую систему обучения [1].

С учетом повышенного интереса школьников к этой игре, разностороннего влияния занятий футболом на занимающихся, закономерно возникает вопрос: достаточно ли широко и эффективно используется данный вид спорта в системе физического воспитания школьников для организации их свободного времени? Долгое время занятиям по футболу в школе не уделялось должного внимания, было мало секций по футболу и, соответственно, учащихся, занимающихся данным видом спорта. Это связано в первую очередь с низкой организаторской деятельностью органов образования, но за последние годы внимание к этой проблеме значительно возросло. На данный момент времени развитие футбола в школе во внеурочной деятельности рассматривается как важное звено физического развития школьников.

В последнее время на страницах печати, радио, на телевидении, а также в педагогических кругах обсуждается вопрос о вовлечении детей в активные занятия физической культурой и спортом, причем проблема рассматривается с точки зрения возможности организации такой работы вблизи места жительства, в футбольных секциях при школах.

Повышение качества учебного процесса в школе по физической культуре, развитие сознательного отношения к физической культуре и спорту, а также эффективности образовательного процесса способствует формированию мотивации школьников. Внеурочное время воспринимается учащимися как развлечение, для многих он не является предметом для изучения. Важный механизм исправления данной ситуации, когда создаются условия, с целью формирования требуемого отношения к продуктивному времяпровождению внеурочного свободного времени, т. е. формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, в частности футболом, с целью повышения познавательной и двигательной активности, при росте эффективности образовательных и оздоровительных задач воспитательного процесса [4].

Еще выдающийся советский педагог А.С. Макаренко советовал решать проблему занятости молодежи через воспитательный процесс, проходящий на каждом квадратном метре земли, поскольку свое свободное время большинство подростков проводили вне школы, в семье, во дворе и на улице.

В настоящее время юноши школьного возраста активно посещают секции по футболу, играют в футбол на уроках физической культуры и во дворах.

В качестве основной формы в школе ведется внеурочная работа, где школьники в свободное время занимаются в спортивных секциях, участвуют в различных спортивно-массовых мероприятиях, турнирах по футболу. В подобных секциях занимаются школьники различной возрастной категории, проводя свое свободное время целенаправленно и с пользой, приобщаясь к занятиям физической культурой и спортом. Играя в футбол, школьники удовлетворяют потребность в движениях, получают ряд положительных эмоций и энергетический заряд для последующей учебной деятельности.

С учетом осознанности понимания учениками социальной и личностной сущности физической культуры и спорта, необходимо решать задачи формирования мотивации в ходе физкультурно-спортивной деятельности, повышая принципиальную ориентацию с учетом задач, определяя ближайшую и отдаленную цель.

Стабилизируя мотивирующее отношение к физической культуре и спорту, необходимо учитывать факторы социально-личностной ориентации, они могут быть как биологические, так и социальные и активизировать деятельность занимающихся. Определяя мотивацию к деятельности, эти мотивы могут быть основной причиной для образования новых форм потребностей [4].

На основе стремления быть сильнее всех в классе, у юноши в результате акцентирования мотива сохранения и укрепления здоровья может развиваться новая потребность в занятиях физическими упражнениями – стремление к здоровому стилю жизни, к физической культуре своего тела. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом связано с процессом снижения уровня влияния материальной ориентации (в отличие от профессионального спорта) на деятельность.

Организуя определенные условия и используя в тренировочных занятиях специальные средства обучения, можно методически обеспечить процесс формирования мотивации, решая задачи управления потребностями занимающихся. При этом рациональными для учащихся должны быть условия физической и психологической нагрузки. Здесь важную роль играет грамотная формулировка ближайших и отдельных целей достижений в физической культуре и спорте учениками. Этот способ мотивации способствует не только оптимизации трудности заданий, но и рационализации потребностей субъекта познания. Разнообразие предлагаемых форм, методов и средств обучения в современной науке определяет значительные возможности учителя в решении проблемы выбора методических условий.

Сегодня эффективность процесса обучения доказана экспериментальными исследованиями различных сочетаний средств: словесного, наглядного и практи-

ческого методов бучения. При этом обнаружена рациональная связь между традиционным, проблемным способом передачи знаний и формирования умений. Освоение педагогом содержания инновационной педагогической деятельности, развивающих и формирующих технологий образования, открывает новые перспективы в аспекте совершенствования организации свободного времени учащихся, решения проблем разнообразия методов и средств обучения футболу.

Следовательно, рациональная организация свободного времени учащихся – важнейшая государственная задача. Ведь разумно организуя свободное время школьников, мы создаем необходимые предпосылки для того, чтобы процесс всестороннего развития личности был максимально продуктивным и в зрелые годы человека, в те годы, когда он самостоятельно организует процесс своего общения с людьми, с миром науки, искусства, культуры, с природой, окружающей действительностью. Итак, решение проблемы свободного времени в обществе взрослых существенным образом зависит от того, как она будет решена в детском обществе, в среде детей и подростков, юношей и девушек.

Таким образом, использование средств физического воспитания, занятия футболом в спортивных секциях как средство организации свободного времени способствуют профилактике заболеваний, девиантного поведения и приобщению к спорту, поскольку, проводя свое свободное время в клубе, учащиеся находятся под наблюдением педагога-организатора, выполняют различные поручения, а также с ними ведется индивидуальная работа. В последние годы меняются формы и методы работы со школьниками, поскольку меняется система ценностей, которая нацелена на здоровый образ жизни, поэтому использование футбола как педагогического средства организации свободного времени учащихся видится продуктивным и целесообразным для различных возрастных категорий школьников.

Библиографический список

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. М.: Человек, 2014. 244 с.
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: учебник. М.: Советский спорт, 2013. 536 с.
3. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2013. 300 с.
4. Пономарев В.В., Уколов А.В., Рябинина С.К. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. Красноярск: СибГТУ, 2013. 160 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В БАТУТНЫХ ЦЕНТРАХ НА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Леоненко А.В., Сидоров Л.К.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий в батутных центрах на физиологическое развитие детей дошкольного возраста. Рассказано, при каких условиях заниматься данным видом спорта не рекомендуется.

Ключевые слова: батут, спорт, дошкольный возраст, влияние, развитие.

Спортивные прыжки на батуте – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, прыжки на акробатической дорожке и прыжки на двойном мини-трампе. В спортивной гимнастике это был седьмой снаряд, так как он использовался в качестве главного учебного средства. Также дисциплина применялась как игровой метод совершенствования и улучшения физического и психического состояния спортсменов. В США их использовали для тренировки космонавтов. В 1997 г. прыжки на батуте вошли в программу Олимпийских игр. Но это было раньше, а что же сейчас?

Сегодня прыжки на батуте – это современный вид массового спорта и новое направление в сфере фитнес-услуг, доступное для детей и взрослых, именно поэтому данная тема является актуальной. В Красноярске на данный момент есть 7 центров, где предлагают тренировочный и развлекательный формат занятий.

Прыжки на батуте стали набирать свою популярность не случайно, люди с удовольствием пробуют для себя новые доступные формы занятий спортом, потому что они универсальны, прыгать будет полезно как взрослым, так и детям, начиная с 2 – 3 лет, независимо от пола. При регулярных занятиях батут может стать для ребенка не только неиссякаемым источником положительных эмоций, но и залогом правильного физического развития.

Как влияют занятия в батутных центрах на детей дошкольного возраста?

1. Развитие координации

В 3–4-летнем возрасте происходит качественное совершенствование моторных функций. В результате развития координации постепенно появляется согласованная мышечная активность, происходит соединение отдельных движущих частей в единое целое действие.

2. Вестибулярного аппарата

Сигнал органу, отвечающему за равновесие, передается через глаза. Фокусировка взгляда происходит во время быстрого и интенсивного движения. Развитие данной функции начинается еще во внутриутробном периоде, а окончательно формируется в процессе развития примерно к 12–15 годам. Хорошо сформированный вестибулярный аппарат поможет не только в повседневной жизни,

спорте, но и в учебе. Чем развитее этот орган, тем больше связей в мозгу и тем лучше способность к усвоению разной информации.

3. Укрепление и развитие мышц

В это время детские мышцы еще слабы и нуждаются в тренировке. Регулярные занятия помогут сформировать крепкие мышцы ног, спины и живота. Батут поможет превратить тренировку жизненно важных мышц в увлекательную игру. Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

4. Укрепление костного аппарата

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, благодаря нагрузке во время интенсивных прыжков способствуют их укреплению. В дальнейшем вероятность повреждения костей значительно уменьшается (по сравнению с детьми, чей организм не был укреплен достаточной физической активностью).

5. Улучшение кровообращения и дыхательной системы

Прыжки на батуте способствуют здоровой циркуляции крови и обеспечивают поступление кислорода в мозг. Мощная «подзарядка» головного мозга помогает в целом улучшить умственные способности, развить хорошую память и ясность логического мышления. Вместе с тем сокращается риск сердечно-сосудистых заболеваний, тренируется дыхательная система, т.к. этот вид спорта сочетает в себе два вида нагрузки: аэробную и анаэробную (силовую). В результате происходит гармоничное развитие тела.

6. Эмоциональная разгрузка

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков. В процессе прыжков дети избавляются от негативных переживаний и быстро заряжаются положительной энергией.

Несмотря на всю пользу прыжков на батутах, существуют противопоказания и минусы:

- заболевания (бронхиальная астма, артериальная гипертензия, диабет, остеопороз);
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- травмоопасный вид спорта. 30 % всех травм происходит из-за падений с батута. Они могут приводить к вывихам, ушибам, растяжениям. Снизить вероятность возникновения травм можно, для этого важно соблюдать все рекомендации тренера;
- головокружения и плохое самочувствие могут возникнуть в начале тренировочного процесса, из-за того, что вестибулярный аппарат ребенка еще не готов к таким нагрузкам. Но, к счастью, такое встречается редко. После того как тренировки станут привычными, это явление должно пройти. В противном случае лучше прекратить занятия и обратиться к врачу.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия в батутных центрах для детей дошкольного возраста влияют положительно на весь организм ребенка. Для того чтобы избежать травм в этом виде спорта, нужно только внимательно слушать тренера и выполнять все его наставления. Во время прыжков эффект «взлета и падения» активизирует выработку в организме эндорфинов – так называемых гормонов счастья, которые стабилизируют эмоциональный фон и снимают психологическое напряжение, именно поэтому дети так любят прыгать на батутах.

Библиографический список

1. Игнашенко А.М. Акробатика. М.: Республика, 2012. 157 с.
2. Островская И.М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста. М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2013. 236 с.
3. Петришина О.Л., Попова Е.П. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. М.: Просвещение, 2010. 232 с.
4. Упражнения на батуте. URL: <http://www.europegym.ru/articles/15.html>

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ ДЛЯ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Кондратюк А.И., Кондратюк Т.А., Сидоров Л.К.
*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматривается выносливость как определяющий фактор физической подготовки к условиям автономного существования в природе. Рассмотрен аспект занятий туризмом, предложены упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Ключевые слова: автономное существование, туризм, физическая подготовка, выносливость.

Пребывание человека в городах, селах очень отличается от природных условий, поэтому в наше время нередки случаи, когда человек в результате сложившихся обстоятельств попадает в условия автономного существования и не может справиться со сложностями самостоятельно. Важным аспектом для выживания в природных условиях является физическая подготовка.

Автономное существование – это существование группы людей или отдельного человека в природных условиях, далеко от цивилизации. Автономное существование бывает вынужденным и добровольным [1]. Добровольная автономия – это ситуация, при которой человек по собственной воле, на определенное время, с определенной целью переходит на самостоятельное существование в природных условиях. Вынужденное автономное существование возникает, когда человек случайно в силу не зависящих от него обстоятельств оказывается в природной среде, он вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности с целью выжить и вернуться к людям.

Анализ литературы по теме исследования показал, что при физической подготовке к автономному существованию следует обратиться к опыту подготовки туристов. Физическая подготовленность туристов включает в себя: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и закаливание. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста-пешехода и велосипедиста особенно важны сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна и сила рук.

Большое значение в подготовке к автономному существованию в природных условиях отводится развитию выносливости. Человеку, оказавшемуся в ситуации автономного существования, необходимо выдерживать продолжительные нагрузки, такие как длительные переходы с грузом и без, восхождения. В туриз-

ме люди чаще всего передвигаются с рюкзаками. Расстояние, преодолеваемое туристами за день, как и весовая нагрузка, трудно поддается точному предварительному формированию. Оно определяется сложностью маршрута, весом рюкзака, опытом и физической подготовленностью туриста [1].

Здоровые люди с рюкзаками среднего веса проходят за день по равнине 20–25 километров, по пересеченной местности 12 километров. С облегченными рюкзаками в горах и тайге втянувшиеся в походную жизнь туристы идут по 18–20 км, а подготовленные опытные туристы – до 30 километров.

Хорошо развивают выносливость плавание, гребля, езда на велосипеде, бег на лыжах, охота, походы выходного дня зимой и летом. Особенно благоприятны для физической подготовки туриста условия, близкие к условиям длительного путешествия. Тем не менее одной выносливости недостаточно, чтобы меньше уставать, и, соответственно, пройти больше с меньшими физическими затратами, важно научиться правильно и экономно ходить. Ведь техника ходьбы – это один из важнейших факторов при пешем туризме.

Эмпирическая часть исследования выносливости, и ее развития проводилась на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Лицей № 28» г. Красноярска. В исследовании приняли участие 52 обучающихся 10-х классов. На констатирующем этапе эксперимента при диагностике выносливости были получены следующие данные, представленные в таблице.

Результаты диагностики выносливости в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Уровни развития выносливости	Экспериментальная группа	Контрольная группа
высокий уровень	6 обучающихся (23 %)	5 обучающихся (19 %)
средний уровень	7 обучающихся (27 %)	10 обучающихся (38 %)
низкий уровень	13 обучающихся (50 %)	11 обучающихся (43 %)

Таким образом, на констатирующем этапе эксперимента выносливость обучающихся в контрольной и экспериментальной группах практически одинаковая.

Содержание физической подготовки обучающихся к автономному выживанию разработали совместно с преподавателем физической культуры МБОУ «Лицей № 28» Д.Ю. Пудовкиным. На уроках физической культуры мы реализовывали комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости. Выносливость вырабатывали не только длительной ненпряженной работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Применяли пробежку 6–8 раз по 800 метров со средней скоростью. В промежутках между бегом – спокойная ходьба (7–9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Также на уроках для развития выносливости были реализованы упражнения, разработанные С.В. Артышко и В.А. Брянцевым, а также Е.В. Гинжол, Т.А. Кравчук [2, 3].

На завершающем этапе эксперимента (спустя 3 месяца) мы вновь замерыли развитие выносливости в контрольной и экспериментальной группах. Результаты представлены на рисунках 1, 2.

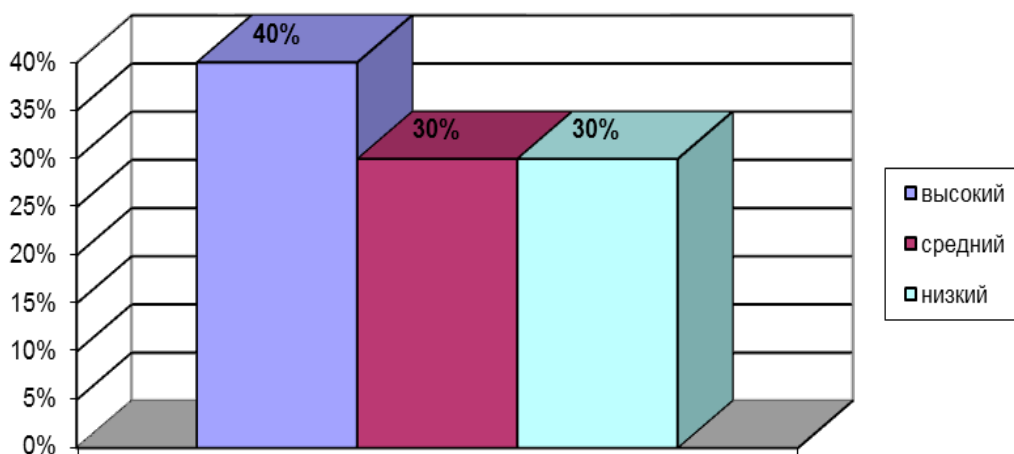


Рис. 1. Уровень выносливости в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

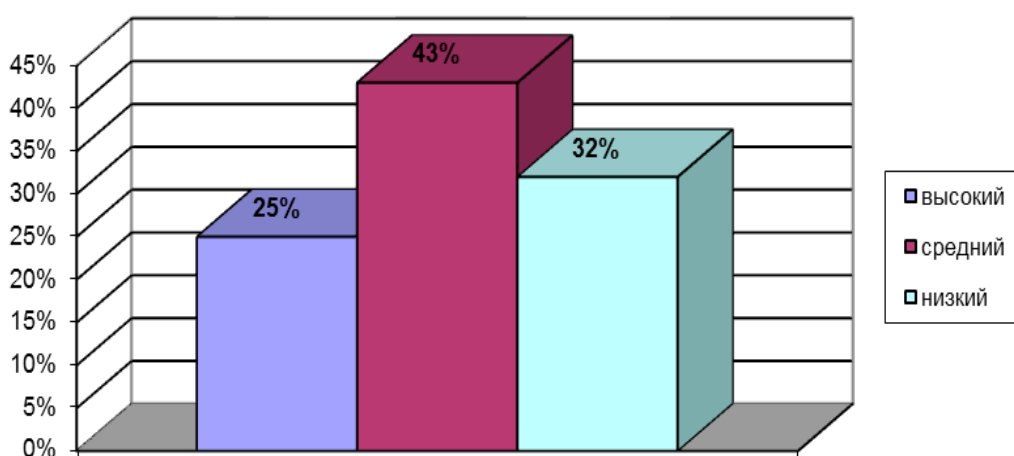


Рис. 2. Уровень выносливости на контрольном этапе эксперимента в контрольной группе

Анализ результатов показал, что произошел прирост высокого уровня выносливости в экспериментальной группе – на 17 %, в контрольной группе на 6 %, средний уровень в экспериментальной группе возрос на 3 %, а в контрольной группе снизился на 5 % за счет прироста высокого уровня. Низкий уровень в экспериментальной группе снизился на 20 %, в контрольной группе снизился на 11 %.

В результате опытно-экспериментальной работы мы подтвердили эффективность разработанных занятий для развития выносливости как важнейшего компонента физической подготовки к условиям автономного существования в природных условиях.

Библиографический список

1. Трусей И.В. Особенности выживания человека в автономных условиях: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2017. 192 с.
2. Выносливость как одно из ведущих физических качеств в автономном выживании у школьников / Артышко С.В., Брянцев В.А. В сборнике: Современные проблемы физической культуры и спорта материалы XX Всероссийской научно-практической конференции; под ред. Е.А. Ветошкиной. 2016. С. 8–11.
3. Гинжол Е.В., Кравчук Т.А. Формирование начальных туристских знаний у школьников 15–18 лет // Физкультурное образование Сибири. 2016. Т. 35. № 1. С. 11–14.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Кужугет А.А.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева», г. Красноярск*

Аннотация. В настоящей работе анализировали группы показателей на внутрисистемном (морфологический и функциональный) и на межсистемном (морфофункциональный) уровнях у обучающихся основной медицинской группы и спортсменов. По результатам интеркорреляционного анализа наибольшее число значимых морфологических, функциональных и межсистемных взаимосвязей наблюдалось в группе не спортсменов. У легкоатлетов с ростом спортивного мастерства отмечено значительное уменьшение числа морфологических и функциональных взаимосвязей, что предопределяет высокую адаптацию к изменяющимся условиям среды по сравнению с пауэрлифтерами и дзюдоистами. Пауэрлифтеры высокой квалификации характеризовались наиболее жесткой системой связей, что указывает на сниженные адаптивные возможности организма. **Ключевые слова:** обучающиеся-спортсмены, виды спортивной деятельности, корреляционный анализ, функциональные системы.

Достоверные корреляционные связи между изучаемыми параметрами определяют синхронизацию активности структур, которые объединяются в единую функциональную систему, что позволяет использовать данный математический анализ для оценки особенностей функционального профиля [6]. По мнению А.Е. Белозерова с соавт. (2006), иерархия динамически сочетает принцип автономности с принципом соподчинения.

Для понимания механизмов, обеспечивающих взаимосвязь отдельных элементов системы, имеет значение положение Н.П. Бехтеревой с сотрудниками (1971) о наличии двух систем: жестких (врожденных) и гибких (пластичных). Последнее наиболее важно для организации динамических функциональных объединений и обеспечения конкретных приспособительных реакций в реальных условиях деятельности [1].

В связи с этим *целью* нашей работы было проведение интеркорреляционного анализа показателей на внутрисистемном (морфологический и функциональный) и на межсистемном (морфофункциональный) уровнях. В качестве единицы измерения было рассмотрено отношение количества достоверных коэффициентов корреляции к общему количеству изученных корреляционных связей. Кроме того, выясняли, в какой мере изученные показатели связаны с уровнем спортивной квалификации.

Контингент и методы исследования. Были обследованы лица мужского пола в возрасте 18–23 лет в количестве 160 человек. В зависимости от физкультурно-спортивной деятельности весь контингент был распределен на четыре группы.

Юноши, занимающиеся легкой атлетикой (ЛА), пауэрлифтингом (ПЛ), дзюдо (ДД) и практически здоровые обучающиеся, посещающие занятия физической культурой по программе основной медицинской группы (ОМГ). Спортсмены были разделены в зависимости от уровня спортивной квалификации на группы низкой и высокой квалификации (НК и ВК). В группу НК были включены юноши от новичков до второго спортивного разряда, а в группу ВК – спортсмены I разряда, кандидаты и мастера спорта. В статистическую обработку вошли два кластера: морфологические – показатели физического развития, функциональные – показатели дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Статистическая обработка полученных результатов исследования выполнена на персональном компьютере с использованием пакета программы SPSS для Windows версии 13.0.

Результаты исследования и их обсуждение. Как видно из рис., доля значимых корреляционных связей на морфологическом уровне во всех группах была намного больше, чем на функциональном и особенно на межсистемном уровне. При этом морфологических взаимосвязей больше всего было в ОМГ, а меньше всего – в группе высококвалифицированных легкоатлетов.

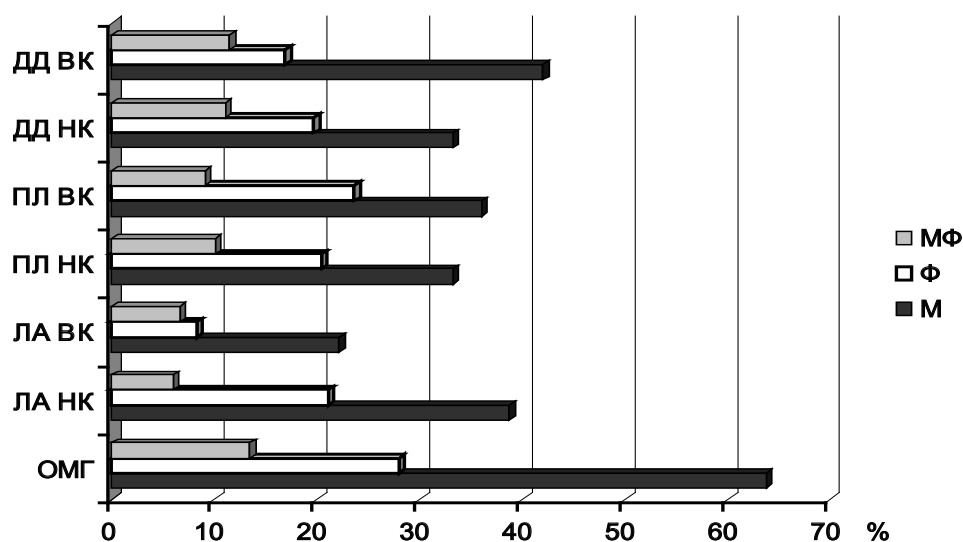


Рис. Относительное количество достоверных морфологических, функциональных и морфофункциональных связей в обследованных группах (М – морфологические интеркорреляции, Ф – функциональные интеркорреляции, МФ – морфофункциональные интеркорреляции)

Что касается функциональных связей, то их доля в группах спортсменов низкой квалификации было примерно одинаковым (20–21 %), а в ОМГ – на 7–8 % больше. С повышением спортивной квалификации в группе легкоатлетов и дзюдоистов число значимых функциональных связей уменьшалось (на 13 и 4 % соответственно), а у пауэрлифтеров – несколько увеличивалось (рис.). Изучение межсистемных интеркорреляций у юношей высших разрядов разных спортивных групп показало, что наименьшее количество интеркорреляционных связей было у ЛА (6 %), что составляло на 3–7 % меньше по сравнению с другими группами, а больше всего межсистемных связей оказалось в ОМГ (13 %).

При изучении морфофункциональных особенностей спортсменов разной квалификации представлял интерес, с какими из них связано повышение спортивной квалификации обучающихся в разных видах спорта. Изучение коэффициентов корреляции морфофункциональных показателей у представителей разных видов спорта (табл.) с уровнем спортивной квалификации показало, что у легкоатлетов и дзюдоистов выявлено значительно меньшее количество связей с показателями физического развития, чем у пауэрлифтеров.

При анализе взаимосвязей функциональных показателей с уровнем квалификации спортсменов также выявлены значительные различия между обследованными группами. Оказалось, что у легкоатлетов повышение квалификации было связано с большинством изученных показателей кардиореспираторной системы (67%). В то же время у пауэрлифтеров значимых корреляций не обнаружено, а у дзюдоистов – только с показателями PWC170/кг, МПК/кг, ЧСС нагрузки и ИВ.

Это подтверждает приведенные данные в работах А.А. Кужугета (2012) и К.М. Жомина (2013), что в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости достижение высокого спортивного результата связано с кардиореспираторной системой, в борьбе дзюдо с физическим развитием и сердечно-сосудистой системой, а в пауэрлифтинге – с показателями физического развития.

Таблица

Коэффициенты корреляций морфофункциональных показателей у спортсменов с уровнем спортивной квалификации

Показатели	Легкая атлетика	Пауэрлифтинг	Дзюдо
1	2	3	4
Показатели физического развития			
Масса тела	0,06	-0,01	0,32*
Длина тела	0,14	-0,52*	0,05
Обхват грудной клетки	0,20	0,23	0,26
Индекс Кетле	-0,06	0,40*	0,31*
Процент жира в организме	-0,59*	-0,46*	-0,04
Эндоморфия	-0,44*	-0,17	0,05
Эктоморфия	0,09	-0,49*	-0,28
Мезоморфия	0,05	0,55*	0,26
Кистевая сила	0,04	0,07	0,29
Кистевой индекс	-0,01	0,12	0,08
Становая сила	0,36	0,43*	0,45*
Становой индекс	0,37	0,50*	0,21
Показатели системы внешнего дыхания			
Индекс Скибинского	0,51*	0,06	0,07
Жизненная емкость легких	0,27	-0,14	0,22
Жизненный индекс	0,27	-0,16	-0,17
Минутный объем дыхания (МОД)	-0,58*	-0,21	0,23
МОД/кг	-0,62*	-0,24	0,16
Максимальная вентиляция легких (МВЛ)	0,49*	-0,07	0,14

1	2	3	4
МВЛ/кг	0,45*	-0,03	0,04
Проба Штанге	0,42*	0,06	0,00
Проба Генче	0,41*	0,01	0,12
Показатели сердечно-сосудистой системы в покое			
Частота сердечных сокращений	-0,49*	-0,09	-0,10
Систолическое артериальное давление	-0,50*	0,10	0,26
Диастолическое артериальное давление	0,16	-0,17	0,06
Двойное произведение	-0,59*	-0,02	0,03
Ударный объем кровообр.	-0,46*	0,09	0,09
Минутный объем кровообр.	-0,63*	-0,01	-0,02
Показатели сердечно-сосудистой системы после нагрузки			
Частота сердечных сокращений	-0,47*	0,06	-0,32*
Систолическое артериальное давление	-0,61*	0,39	0,20
Диастолическое артериальное давление	0,40*	0,04	-0,07
Двойное произведение	-0,65*	0,24	-0,08
Ударный объем кровообр.	-0,63*	0,23	0,18
Минутный объем кровообр.	-0,69*	0,18	0,00
Индекс восстановления (ИВ)	0,60*	-0,19	0,40*
PWC170.кг	0,59*	-0,12	0,32*
Максимальное потребление кислорода, кг	0,59*	-0,08	0,38*
Мода	0,30	-0,08	0,14
ΔX	0,14	-0,35*	0,27
А.Моды	-0,28	0,20	-0,02
Стресс-индекс по Баевскому	-0,14	0,23	-0,24

Примечание: * – статистически значимая корреляция при уровне значимости $p < 0,05$.

Таким образом, по результатам интеркорреляционного анализа наибольшее число значимых морфологических, функциональных и межсистемных взаимосвязей наблюдалось в группе не спортсменов. У легкоатлетов с ростом спортивного мастерства отмечено значительное уменьшение числа морфологических и функциональных взаимосвязей, что предопределяет высокую адаптацию к изменяющимся условиям среды по сравнению с ПЛ и ДД. Пауэрлифтеры высокой квалификации характеризовались наиболее жесткой системой связей, что указывает на сниженные адаптивные возможности организма. Это согласуется с данными А.А. Кужугета (2012) о низких приспособительных возможностях кардиореспираторной системы к выполнению нагрузок на выносливость у представителей пауэрлифтинга. При этом спортсмены с преимущественным проявлением выносливости характеризовались значительно большим количеством функциональных взаимосвязей с уровнем квалификации по сравнению с пауэрлифтерами и дзюдоистами, тогда как в группе пауэрлифтеров повышение квалификации связано только с показателями физического развития.

Библиографический список

1. Безруких М.М., Фарбер Д.А. Теоретические аспекты изучения физиологического развития ребенка // Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты. М.: Образование от А до Я, 2000. С. 9–13.
2. Белозеров А.Е., Мешковский Д.В., Плотников В.В. Методы и средства оценки параметров функциональных систем с различными типами обратных связей // Вестник новых медицинских технологий. 2006. № 2.
3. Бехтерева Н.П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. М.; Л.: Медицина, 1971. 120 с.
4. Жомин К.М. Морфофункциональные и психофизиологические особенности студенток в зависимости от вида и режима физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Челябинск, 2013. 22 с.
5. Кужугет А.А., Особенности физического развития, функции кардиореспираторной системы и соматического здоровья студентов в зависимости от организованной двигательной активности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Челябинск, 2012. 23 с.
6. Медведев В.И. Психологические реакции человека при действии экстремальных факторов. Л.: Наука, 1982. 102 с.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Мещеряков В.В.¹, Мартиросова Т.А.²

¹*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

²*Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск*

Аннотация. В современном мире социализация молодых людей является очень актуальной темой, но социализация как процесс не является линейным по своей природе и может проявляться в различных сферах, областях, одним из таких примеров является спорт и физическая деятельность. Важность проблемы социализации студентов в процессе физического воспитания обусловлена современными тенденциями жизни, этот процесс является неотъемлемой частью нашего общества, но пройти его менее болезненно и эффективно с каждым годом становится все сложнее для молодых людей, в частности студентов.

Ключевые слова: *социализация студентов, физическая культура, физическое воспитание, социализация в вузе.*

Идеалом человечества всегда была всесторонне развитая личность, т. е. человек, в котором гармонически сочетается духовное богатство, интеллектуальное и физическое совершенство. При построении гуманистического общества формирование всесторонне развитых людей становится реально осуществимой практической задачей. Какие бы задачи не стояли перед человеком или обществом, все они в значительной мере определяются характером человеческих отношений, умением жить вместе, разделять общие ценности, нормы поведения, идти на компромиссы в решении конфликтных ситуаций. В решении этих проблем огромное значение имеет личность, анализ особенностей ее формирования в современном обществе.

Социализация как процесс активного становления личности исторически и культурно обусловлен. В эпоху научно-технического прогресса он приобретает специфические черты: изменяются и усложняются критерии социальной зрелости, происходит усложнение самих институтов социализации, изменяются соотношения всех видов и форм воспитания, характер взаимоотношений между поколениями и т.д. Проблемы социализации личности будут актуальны всегда, пока существует цивилизация. Они особенно остро стоят перед современным российским обществом, для которого характерен экономический, политический, культурный и, как следствие, социальный кризис.

Все это самым непосредственным образом влияет на формирование личности. Ценности жизни, образование, культура, здоровье, активное долголетие, человеческая индивидуальность все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Человек будущего – это человек разумный и гуманный, пытливый и деятельный. Это целостная всесторонне развитая личность, воплощающая идеал подлинного единства сущностных сил человека, его духовного,

нравственного и физического совершенства. В связи с этим в XXI в. возрастает значимость культуры, в том числе физической.

Актуальность проблемы заключается в поиске наиболее верных и по возможности наиболее универсальных средств и методов физической культуры, способствующих повышению эффективности процесса социализации личности. Физическая культура как специфический вид человеческой деятельности может стать мощным фактором социализации [4]. Особенно важно подчеркнуть, что в системе культурных общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом определяет возможности освоения остальных ценностей и в этом смысле является основой, без которой процесс социализации мало эффективен. Необходимо признать, что в современном обществе место физической культуры в системе культурных ценностей пока не соответствует ее значению как одного из важнейших факторов социализации личности. Осознание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, как одного из средств социализации, само по себе может стать важным импульсом для выявления и мобилизации резервов развития физической культуры, появления новых тенденций в формировании общественного сознания и личностных мотиваций, способствующих активному освоению ценностей физической культуры обществом и личностью [1].

Физическая культура все больше проникает в повседневную жизнедеятельность всех слоев населения. Возникает насущная необходимость проведения специальных научных исследований с целью изучения эффективности влияния физкультурно-спортивной деятельности на процесс формирования физкультурных потребностей, мотивационно-ценностных ориентаций как отдельной личности, так и различных социальных групп, среди которых наибольший интерес для нас представляет студенческая молодежь [5]. Настоящая работа представляет собой попытку исследования физической культуры как действенного фактора социализации личности студента. Актуальность проблемы социализации личности студента средствами физической культуры в учебно-воспитательном процессе вуза, ее очевидное научно-педагогическое значение, на фоне явно недостаточного уровня теоретической и практической разработанности целью социализации личности и недостаточной разработанностью вопросов об организационных особенностях, специфике форм и методов социально-педагогических воздействий, призванных обеспечить успешность этого процесса. Социализация личности студента средствами физической культуры будет успешной, если [5]:

- процесс формирования физической культуры студентов будет частью целостного процесса социализации молодежи в университете;
- формирование потребности студентов в физической культуре и здоровом образе жизни станет главной целью процесса физического воспитания в вузе;
- в учебно-воспитательном процессе по физической культуре вуза будет обеспечен индивидуальный и личностно ориентированный подход и взаимная ответственность преподавателя и студентов за качество социально-профессиональной подготовки и личностного развития.

Следовательно, можно полагать, что из этого мы можем сформулировать факторы успешной социализации студентов, на основе которых будет возможным провести аудит состояния данного аспекта в той или иной мере. В социологии личность рассматривается как итог развития индивида, наиболее полное воплощение всех человеческих качеств. Индивид – это единичный представитель человеческого рода, конкретный носитель всех социальных и психологических черт человечества: разума, воли, потребностей, интересов и т.д. Механизм и процесс формирования личности раскрывается в социологии на основе понятия «социализация».

Социализация – это процесс, посредством которого индивидом усваиваются основные элементы культуры: символы, ценности, нормы. На основе этого усвоения в ходе социализации происходит формирование социальных качеств, свойств, и умений, благодаря которым человек становится дееспособным участником социального взаимодействия [3]. Социализация – это процесс становления социального Я. Личность и общество взаимодействуют в процессе социализации: общество передает социально-исторический опыт, нормы, символы, а личность усваивает их в зависимости от своих качеств [3].

Смыслом процесса социализации на ее ранних стадиях является поиск своего социального места. Механизм и процесс формирования личности раскрывается в социологии на основе понятия «социализация». Социализация – это процесс, посредством которого индивидом усваиваются основные элементы культуры: символы, ценности, нормы. В социологии выделяются два уровня социализации: первичный и вторичный. На каждом из этих уровней действуют различные агенты и институты социализации. Агенты социализации – это конкретные люди, ответственные за передачу культурного опыта. Институты социализации – это учреждения, которые влияют на процесс социализации и направляют его [4]. Первичная социализация происходит в сфере межличностных отношений в малых группах. В качестве первичных агентов социализации выступает ближайшее окружение индивида: родители, близкие и дальние родственники, друзья семьи, сверстники, врачи, тренеры и т.д. Эти люди, общаясь с индивидом, оказывают влияние на формирование его личности.

Вторичная социализация происходит на уровне больших социальных групп и институтов. Вторичные агенты – это формальные организации, официальные учреждения: представители администрации школы, армии, государства и т.д.

Каждый агент социализации дает для личности то, чему в ее становлении может научить и воспитатель. Агенты первичной социализации взаимозаменяемы и универсальны. Агенты вторичной социализации действуют узко специализированно, ибо каждый институт нацелен на решение своих задач в соответствии со своими функциями. Социализация проходит этапы, совпадающие с так называемыми жизненными циклами, каждый этап которых сопровождается двумя взаимодополняющими друг друга процессами: десоциализацией и ресоциализацией.

Десоциализация – это процесс отучения от старых ценностей, норм, ролей и правил поведения.

Ресоциализация – это процесс обучения новым ценностям, нормам, ролям и правилам поведения взамен старых.

Спорт, обладая связями с различными сторонами общественной, трудовой, собственно-культурной деятельности, выступает не только в качестве важной сферы проявления творчества и социальной активности масс, но и одним из существенных факторов, способствующих формированию активного созидательного начала личности.

Социализация понимается как процесс усвоения социальных норм и ролей, в результате которых формируется социальная зрелость и способность эффективно участвовать в жизни общественных групп и самого общества [3]. Усвоенные социальные роли, нормы, стереотипы и привычные (ожидаемые) реакции составляют более или менее устойчивые нормы поведения. Процесс социализации охватывает весь жизненный путь человека в обществе.

Спорт позволяет выявлять новые аспекты сущности человека, поскольку он создает условия и предоставляет возможности для деятельности, через которую разворачивается процесс социализации личности, перевод различных ценностей культуры общества в плоскость внутреннего содержания человека. Во многих государствах мира спорт занимает главенствующие позиции в общественной жизни. Так, например, начиная с 1970–1980 гг. прошлого столетия в США спорт является «второй религией», в которую верит большинство американцев. Здоровый образ жизни для каждого американца означает очень многое. Это, прежде всего, карьера, личное счастье, светлое будущее и т.д. [3].

В спорте, как и в культуре в целом, с одной стороны, разворачивается процесс освоения личностью новых ценностей, происходит выработка установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей и т.п. С другой стороны, личность включается в активную деятельность в этой важной сфере социальной жизни общества, она превращается в участника коллективной деятельности. На основе этого можно полагать, что социализация студентов в вузе действительно происходит в процессе физического воспитания и оно является важной частью этого процесса.

Библиографический список

1. Барчунов И.С. Физическая культура. М.: Юнити-Дана, 2003. 255 с.
2. Лубышева И.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2001. 240 с.
3. Мартыросова Т.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность для социализации студенческой молодежи в современном обществе Наука, технологии, прогресс: междун. online конф. (01.10.2017-31.10.2017). Изд-во: МЦНИП. 2017. 7 с.
4. Осипов Г.В., Социология. Основы общей теории: учебник для ВУЗов. М.: Норма, 2003. С. 909–910.
5. Социология физической культуры и спорта / сост. С.Т. Кавецкий, Е.В. Скакун. Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2003. 29 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Микулина О.А., Ветрова И.В.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматривается развитие скоростно-силовых способностей с помощью разработанного нами комплекса специальных упражнений прыжкового характера в волейболе. Раскрыт сам комплекс и тестовые задания для определения уровня развития скоростно-силовых способностей. Представлены выводы об эффективности примененного нами комплекса для обучающихся среднего школьного возраста.

Ключевые слова: *скоростно-силовые способности, комплекс, методика, обучающиеся.*

Как показывают результаты ряда исследований последних лет, проблема скоростно-силовой подготовки обучающихся в общеобразовательных школах еще далека от решения. При этом, если в теории спортивной тренировки раздел скоростно-силовой подготовки является одним из наиболее разработанных среди прочих направлений подготовки, то в большинстве исследований по физической подготовке в учебных заведениях не физкультурного профиля проблема скоростно-силовой подготовки не только не прорабатывается, но и не поднимается [6].

Между тем значимость оптимального уровня скоростно-силовых способностей в структуре подготовленности подростков определяется как минимум двумя факторами. Во-первых, человек, имея строение опорно-двигательного аппарата в виде многозвенной системы с креплением большинства мышц вблизи сустава, в условиях гравитации не может не сталкиваться с необходимостью проявления значительных усилий в краткие промежутки времени [5].

Более того, низкий уровень скоростно-силовых способностей, неспособность быстро ответить значительным мышечным усилием на изменение внешней среды (толчки, резкая остановка транспорта, падения и т.п.) могут приводить к травмам как мышечно-связочного аппарата, так и суставов. Во-вторых, низкий уровень скоростно-силовых способностей снижает возможности учащихся и выпускников школ для физического самосовершенствования при помощи многих наиболее эффективных и эмоциональных средств физического воспитания, прежде всего, различных видов спортивных игр и единоборств [3].

В связи с этим целью исследования являлась разработка комплекса специальных скоростно-силовых упражнений для обучающихся средних классов общеобразовательных школ и экспериментальная проверка его эффективности.

В основу разработки комплекса был положен опыт управленческой деятельности в сфере образовательного процесса по развитию скоростно-силовых

способностей занимающихся на уроках по волейболу, технологии скоростно-силовой подготовки с учетом освоения техники обращения с мячом, технологии скоростно-силовой подготовки обучающихся общеобразовательных школ, методических рекомендаций по использованию специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей обучающихся. Также при разработке комплекса были учтены основные положения теории скоростно-силовой подготовки в спорте, адаптированные к условиям процесса физического воспитания в учебном заведении и возрастным и половым особенностям обучающихся [1; 2; 4].

В соответствии с изложенным был разработан комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей обучающихся 8-х классов, состоящий из специальных волейбольных упражнений, преимущественно прыжкового характера, такие как: серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки, имитация нападающих ударов, блокирования на месте и после перемещения, выполнение блокирования после одного приставного шага влево и вправо. Все упражнения ежедневно включались в учебный процесс по физической культуре в качестве специальной разминки.

Для подтверждения эффективности разработанного комплекса упражнений развития скоростно-силовых способностей был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие два 8-х класса по 15 человек в контрольной и экспериментальной группе соответственно. Экспериментальная группа выполняла упражнения из составленного нами комплекса, а контрольная группа занималась по обычной программе. Отобранные контрольные и экспериментальные группы не имели достоверных различий по показателям роста, веса и скоростно-силовых способностей.

Организация педагогического эксперимента включала изучение исходного, промежуточного и конечного уровней развития скоростно-силовых способностей обучающихся 8-х классов общеобразовательной школы. Для оценки эффективности разработанной технологии управления образовательным процессом по развитию скоростно-силовых способностей учитывался уровень физической подготовленности и текущие данные функционального состояния организма обучающихся 1 (экспериментальной) и 2 (контрольной) группы.

В течение всего эксперимента мы провели три контрольных среза для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей и проверки эффективности нашего комплекса. Были использованы следующие контрольные нормативы: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, прыжок вверх после 3-х шагов, скорость пробегания 9-метрового отрезка и бросок набивного мяча на дальность стоя. Также была оценена равномерность развития скоростно-силовых способностей у испытуемых контрольных и экспериментальных групп. Контрольная сдача нормативов проводилась в октябре 2018, затем, в течение эксперимента – в январе 2019 г., и далее по его окончании, в марте 2019 г.

Теоретический и эмпирический анализ технологии управления учебным процессом по развитию скоростно-силовых способностей у обучающихся по-

требовал составления таблиц, при проведении контрольных измерений, составления графиков по изменению динамики показателей скоростно-силовой подготовки обучающихся и определению среднего процента прироста показателей скоростно-силовых способностей контрольных и экспериментальных групп. Результаты эксперимента представлены в табл. и на рис.

Средний процент прироста показателей скоростно-силовых способностей

Средний процент прироста показателей	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см	Прыжок вверх после 3 шагов, см	Скорость пробегания 9-м отрезка, сек	Бросок набивного мяча на дальность стоя, м	Сумма	Средний % прироста
1 группа	18,3 %	58,2 %	49,0 %	10,1 %	57,8 %	193,4 %	38,7 %
2 группа	3,3 %	16,8 %	7,8 %	0,0 %	14,6 %	42,5 %	8,5 %

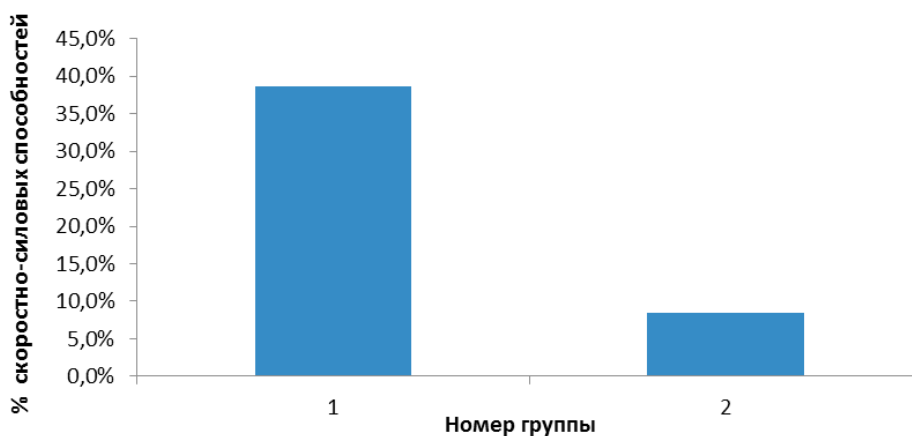


Рис. Средний процент прироста показателей скоростно-силовых способностей

В результате проведенного исследования установлено, что ежедневное применение комплекса специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей значительно повышают процент прироста скоростно-силовых показателей в годичном цикле занятий.

Библиографический список

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
3. Доронин А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. Майкоп: Изд-во Адыгейского гос. ун-та, 1999. 174 с.
4. Кузнецов В.В. Скоростно-силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.: Физкультура и спорт, 1970. 208 с.
5. Козлов И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: монография. С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. СПб.: [б.и.], 1998. 141 с.
6. О возможности развития скоростно-силовых способностей учащихся вузов // Научно теоретический журнал «Ученые записки». 2008. № 10(44). 98 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ

Моргунова И.А., Шпет И.Н., Каширин И.Е., Янова М. Г.
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева г. Красноярск

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни обучающихся в школе с учетом их возрастных особенностей.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье, школа, младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст.*

Здоровье школьников является важным аспектом их жизнедеятельности. У современных школьников здоровье не является приоритетом, на который нужно обращать внимание. Проблема связана со снижением потенциала здоровья у детей, употреблением алкоголя, наркотиков, увлечением компьютерными играми и т.п. В понятие «здоровье» мы вкладываем не просто отсутствие болезней, но и психическое, физическое и социальное благополучие личности.

В большей степени здоровье ребенка, равно как и взрослого человека генетически определено, но условия жизни (экология, технологизация и ряд других факторов) могут существенно повлиять на физическое и психическое состояние личности. На современном этапе развития школьников характерным для них является ряд отклонений: проблемы со зрением, нарушение в работе желудочно-кишечного тракта, плоскостопие, сколиоз и ряд других заболеваний. Системное ухудшение состояния здоровья школьников – очень серьезная проблема, которая вызывает беспокойство в первую очередь у государства, которое предпринимает все меры для поддержания здоровья у детей педагогов и их родителей. Каждый год растет число учащихся, страдающих различными хроническими заболеваниями и освобожденных от занятий физической культурой.

Цель статьи – рассмотрение способов формирования здорового образа жизни у обучающихся школы.

Рассмотрим собственно понятия: «здоровья» и «здоровый образ жизни».

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [2].

Физическое здоровье это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции [4].

Психическое здоровье – это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, осуществляет продуктивную осознанную деятельность и вносит свой вклад в развитие социума.

Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом [1].

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком норм, правил и ограничений в повседневной жизни, сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности [3].

К задачам, рассматриваемым на уроках физической культуры по формированию здорового образа жизни у обучающихся школы, относятся: профилактика различных заболеваний, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Поскольку основы физического и психического развития личности закладываются в раннем возрасте, то период обучения в школе признается одним из основных этапов гармоничного развития человека. Непрерывность данного процесса обеспечивается преемственностью этапов: дошкольное образование, младшая школа, средний школьный возраст, старшая школа и т.д. Далее согласно логике нашей статьи детально рассмотрим этапы школьного образования в контексте физического воспитания подрастающего поколения.

В младшем школьном возрасте рассматриваются на уроках физической культуры следующие задачи.

1. Повышение двигательной активности детей.
2. Формирование правильной осанки.
3. Воспитание морально волевых качеств.

Младший школьный возраст – наиболее подходящий для формирования здорового образа жизни. Педагоги с самого раннего возраста прививают детям знание о том, что только здоровый человек сможет принести пользу окружающему миру и себе. Привлечение к занятиям физической культурой воспитывает в ребенке отношение к своему здоровью, формирует у него умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Школа занимает первостепенную позицию в формировании здорового образа жизни обучающихся. Главными ее направлениями выступают: общегигиеническое, физкультурно-оздоровительное, экологическое и культурно-просветительное. Все эти факты обуславливают необходимость формирования здорового образа жизни у детей.

В среднем школьном возрасте рассматриваются следующие задачи.

1. Содействовать гармоничному развитию личности.
2. Закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
3. Воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

Переходный возраст от детства к юности характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Душевный мир подростка Н.К. Крупская характеризовала психологией полурбенка-полувзрослого: в своем развитии он уже «ушел» от детей, но еще не «пристал» к взрослым. Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей. Характерная особенность подросткового возраста – половое созре-

вание организма. У девочек оно начинается с 11 лет, у мальчиков несколько позже, с 12–13 лет. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вызывает новые переживания. В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека. Возрастает роль сознания, улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому для подростков характерна повышенная возбудимость. В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Но мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивости, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни. Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность. Перестройка воспитательной работы со школьниками среднего возраста – важнейшая и сложнейшая из нынешних задач.

Педагогам нужно глубоко осмыслить особенности развития и поведения современного подростка, уметь поставить себя на его место в сложнейшие и противоречивые условия реальной жизни. Это верный путь преодолеть прогрессирующее пока отчуждение подростков от учителей, школы, общества. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию, убедиться в ее обоснованности, согласиться с разумными доводами. Демократизация школьной жизни, свободный выбор коллектива, занятий по душе, предметов для изучения, учебного заведения все это создает благоприятные условия для самовыражения отстаивания значимых для подростка убеждений, взаимопонимания со сверстниками и взрослыми, что в конечном итоге должно положительно образом сказаться на формировании нравственных и социальных качеств.

Далее рассмотрим особенности старшего школьного возраста и определим задачи, рассматриваемые на уроках физической культуры.

1. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья.
2. Закрепление знаний о здоровом образе жизни.
3. Значение соблюдения здорового образа жизни для будущей профессии и подготовки к службе в армии.

Период раннего юношества – это возраст примерно с 15 до 17 лет, который приходится на обучение в старших классах школы.

В ранней юности учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности старшеклассников. Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии.

Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм. Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

В заключение представляется возможным сделать следующие выводы. Школа является основной средой для формирования здорового образа жизни обучающихся. Ведь именно там, в течение многих лет молодежь в школе не только учится, обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям, к таким, несомненно, относится физическая культура и здоровый образ жизни. Таким образом, школа является важнейшим этапом, когда можно и нужно формировать правильное отношение к здоровому образу жизни. Школа является идеальным местом, где длительное время можно давать знания и вырабатывать навыки здорового образа жизни большому контингенту подростков разного возраста. Школа должна помочь будущим взрослым научиться сохранять свое здоровье, здоровье будущих подростков, избегать разрушительных вредных привычек.

Библиографический список

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 2015. 256 с.
2. Виноградов, Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Просвещение, 2015. 247 с.
3. Всемирная организация здравоохранения. Занимательная энциклопедия человека / ВОЗ, Факторы, влияющие на здоровье человека. Глава 4. 2015. 247 с
4. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.: Флинта, 2015. 254 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ К ЭФФЕКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Морозов Н.А.

*Оренбургский государственный педагогический университет,
г. Оренбург*

Аннотация. В статье освещаются вопросы формирования психологической готовности обучающихся образовательных организаций к эффективным действиям в условиях чрезвычайной ситуации.

Ключевые слова: образовательная организация, действия, чрезвычайная ситуация, психологическая готовность.

Одной из главных проблем для России и всего мирового сообщества в XXI в. стала прямая угроза обеспечения собственной безопасности человека при возникновении экстремальных чрезвычайных ситуаций (ЧС). Жизнь стала настолько непредсказуема, что у каждого человека могут возникнуть различного рода экстремальные ситуации, порождающие серьезные трудности, но в то же время требующие точных и незамедлительных действий. Как показывает жизненный опыт, научиться всему невозможно, но надо быть готовым к различного рода чрезвычайным ситуациям. Понятие «готовность» предполагает сформированность психологической готовности, в структуре которой выделены мотивационно-ценностный, когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты. Поэтому с полной уверенностью можно говорить о необходимости формирования психологической готовности к эффективным действиям в чрезвычайной ситуации.

Современный опыт педагогов показывает, что общая направленность системы образования значительно отстает от требований социума и не соответствует общим приоритетам национальной безопасности Российской Федерации. Это вызвано целым рядом объективных и субъективных причин. К причинам объективного характера стоит отнести «промахи» в государственной политике в этом направлении, а именно проблемы кадрового, методического обеспечения, негибкость программ, что препятствует учету специфики проблемы. К субъективным причинам можно отнести халатное отношение к личной и общественной безопасности, как со стороны личности, так и со стороны министерства образования.

Понятие «психологическая готовность к эффективным действиям в условиях чрезвычайных ситуаций» расценивается как способность личности адекватно оценивать и незамедлительно действовать на высоком морально-психологическом уровне в любых условиях [6].

Одной из структурных составляющих психологической готовности человека к эффективным действиям является психологическая включенность в него. А. Стивелл утверждает, психологическая включенность человека в ситуацию связана с рядом психологических явлений:

- пониманием с оценкой (понимание человеком ситуации и ее отдельных факторов);
- оценкой значимости ситуации и отношения к ней;
- мотивацией активности в ситуации;
- мобилизованностью;
- адекватностью решений, поведения и действий, в которых обнаруживается степень подготовленности к успешной деятельности в ситуации;
- психическим состоянием человека;
- активным проявлением личностью саморегуляции своей психической деятельности [7].

С психологической точки зрения любая ситуация всегда лично опосредована, а само поведение личности имеет ситуативные признаки. Реакции и поведение человека, в том числе и ребенка, не задаются только объективными причинами и не являются обусловленными этими причинами. Совокупность психолого-педагогических феноменов и определяет подготовленность личности к преодолению различных жизненных трудностей, обусловленных объективными и субъективными причинами. Именно они создают такое понятие, как «экстремальность» (показатель особого состояния системы «человек в ситуации», изменяющийся в определенном диапазоне в зависимости от уровня подготовленности и выбора поведения самим человеком) [5].

Сегодня ключевым звеном в формировании личности безопасного типа является сфера образования, которая ориентирована на развитие общества и государства в целом. Поэтому одна из ведущих ролей в достижении данной цели принадлежит образовательной организации.

Система образования в области обеспечения безопасности жизнедеятельности должна быть непрерывной, правильно выстроенной с точки зрения логической последовательности. Основной задачей общеобразовательной организации в области непрерывного обучения безопасности жизнедеятельности является формирование у ребенка ответственного отношения к обеспечению безопасной жизнедеятельности и личной безопасности. По мнению ряда отечественных ученых, работающих в области педагогики и психологии, школьный возраст, в частности возраст, охватывающий среднее школьное звено, наиболее благоприятен для формирования у детей чувства личной и общественной безопасности. Можно с уверенностью сказать, что психологическая готовность действиям в чрезвычайных ситуациях возникает у детей не сама по себе, а формируется постепенно в процессе учебной деятельности и требует специальных занятий с подростком. Именно в этом возрасте легче и целесообразнее сформировать мотивы, побуждающие детей к соблюдению общепринятых норм и правил безопасного поведения в социуме [4].

Поэтому психологическая готовность человека к действиям в случае возникновения ЧС, связанных с угрозой для жизни и здоровья, формирование саморегуляции психической деятельности и иных психологических качеств, которые позволяют не теряя самообладания адекватно оценить обстановку и принимать быстрые решения, должна быть включена в образовательную программу общеобразовательных организаций [2].

Психологическая готовность обучающихся к организованным действиям в случае возникновения ЧС может быть сформирована при следующих условиях.

Использование программ и пособий, соответствующих требованиям современной системы образования.

Организация учебной деятельности с наиболее заинтересованными детьми, которые становятся своего рода помощниками учителя.

Использование внеурочных форм проведения занятий с обучающимися в виде практических занятий, направленных на формирование психологической готовности в условиях ЧС.

Организация экскурсий на объекты, которые могут стать потенциальным местом для возникновения ЧС.

Проведение мониторинга формирования психологической готовности обучающихся к эффективным действиям в условиях ЧС на основании специально разработанных критериев (мотивационно-ценностных, поведенческих).

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что любая чрезвычайная ситуация несет с собой жертвы, травматизм и значительный материальный ущерб, количество которых также зависит от уровня психологической подготовки населения к противодействию этим ситуациям. Исходя из этого, потребность общества и государства в психологической подготовке населения, в первую очередь детей, к эффективным действиям в условиях ЧС может быть отнесена к обеспечению национальной безопасности государства. Эта проблема имеет важное социально-педагогическое значение, поскольку от ее решения зависит дальнейшее развитие государства.

Библиографический список

1. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: МГУ, 1999. 368 с.
2. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно ориентированного воспитания // Педагогика. 1995.-№ 4. С. 29–36.
3. Елисеева Н.В. Значение психологической подготовленности школьников к действиям в экстремальных ситуациях // Безопасность. Технологии. Управление: материалы 2-й международ. конф. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2007. С. 51–54.
4. Квасова А.Г. Безопасность жизнедеятельности (Психология безопасности). Кемерово, 2009. 55 с.
5. Муравов И.В. Возможности организма человека. М.: Знание, 1998. 96 с.
6. Психологическая устойчивость человека в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / сост. д.Р. Мерзлякова. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. 205 с.
7. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007. 276 с.

РОЛЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ БАКАЛАВРОВ В ВУЗЕ

Мунгалов А.Ю., Евсюкова К.М.

*Сибирский государственный университет науки и технологии
им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматриваются трудности и возможности использования инновационных технологий при организации занятий по физической культуре бакалавров и их самостоятельной подготовке. Суть предлагаемого индивидуально-дифференцированного подхода заключается в использовании разнообразных технологий, которые ориентированы на дальнейшее развитие и сохранение индивидуальности студента, его потенциальных физических способностей. Это позволяет учащемуся работать в оптимальном для него режиме, контролировать затраты сил, что ведет к высокому результату обучения и совершенствованию физического состояния организма.

Ключевые слова: *студенты, дифференциация, индивидуализация, инновационные педагогические технологии, физическое воспитание.*

Образовательный процесс в рамках занятий физ. культурой организуется в зависимости от состояния самочувствия, уровня физ. подготовки учащихся, их спортивной квалификации, с учетом особенностей проф. направленности обучения.

Одной из ключевых задач вузов считается психологическая и физическая подготовка бакалавров.

Конкретная обязанность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физ. воспитанию учащихся в соответствии с учебным планом и гос. программой возложена на кафедру физ. воспитания вуза. Физ. воспитанию уделяется особое внимание на протяжении всего периода обучения студентов и выполняется в разных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и создают особый процесс совершенствования физ. подготовки студентов.

Учебные занятия считаются ведущей формой физ. воспитания в высших учебных заведениях, они включены в учебные планы всех специальностей без исключения. Самостоятельные занятия содействуют наилучшему усвоению учебного материала, дают возможность увеличить время занятий физ. упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, считаются одной из ключевых возможностей внедрения физ. культуры и спорта в жизнь студента.

В совокупности с учебными занятиями самостоятельные занятия физ. культурой и спортом обеспечивают максимально возможную непрерывность и эффективность физ. воспитания.

Физ. упражнения в рамках учебного занятия, как правило, ориентированы на закрепление самочувствия и увеличение интеллектуальной и физической работоспособности, оздоровление студента в целом. Глобальные оздоровительные, физкультурные и спортивные события ориентированы на приобщение студенческой молодежи к постоянным занятиям физ. культурой и спортом. Их органи-

зовывают в свободное от учебных занятий время, в выходные и торжественные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих стройотрядах.

Современный период обучения в вузе характеризуется модернизационными подходами к внедрению физической культуры в режим учебного труда учащихся, что, собственно, приводит к необходимости разработки всеохватывающих способов физкультурно-оздоровительной работы с учетом интересов, значения физиологического становления, физиологической и технической подготовленности, состояния самочувствия учащихся.

Практико-ориентированные труды исследователей в данной области и, в частности, итоги медосмотров в вузах сигнализируют о том, что в последние годы наметилась негативная тенденция смещения в худшую сторону самочувствия учащихся, что приводит к ограниченности и упрощению учебной программы по физкультуре. Для исправления появившегося состояния студентов нужен поиск и разработка персональных и дифференцированных средств, способов и форм организации занятий с целью освоения программного материала по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Важность использования дифференцированного подхода подтверждается тем, что учащиеся, имея различную степень подготовленности, различные интересы, возможности, отношение к предмету и т.д., обязаны овладеть важными познаниями, умениями и способностями, предусмотренными учебной программой вуза.

Индивидуальный подход – это ведущий психолого-педагогический принцип, при следовании которому целесообразно предусмотреть оригинальность и неповторимость студента как проявление индивидуальности. Соответственно, индивидуализация – это база дифференцированного подхода. Принцип индивидуализации подразумевает учет персональных различий занимающихся. Эти различия, конечно же, разнообразны.

Установлено, что дифференцированный и индивидуальный подходы находятся в тесной связи друг с другом. Таким образом, индивидуально-дифференцированный подход в учебном процессе по физ. воспитанию студентов рассматривается в настоящее время как действенное средство высококачественной модификации всех сторон личности учащихся, перевода их из объектов в субъекты педагогического процесса. Индивидуально-дифференцированный подход в физ. воспитании учащихся предусматривает личные особенности, как отдельного учащегося, так и групп. При данном подходе становление телесных и психофизических характеристик, составление положительного отношения учащихся к интенсивным занятиям физ. культурой происходит поступательно и постепенно.

Под индивидуально-дифференцированным подходом мы понимаем поэтапную систему педагогических отношений и поступков в организации физического воспитания в высшем учебном заведении на базе учета персональных возможностей и интересов учащихся с дифференциацией форм, способов и темпов усвоения учебного материала [5].

Индивидуально-дифференцированный подход – это не только учет индивидуальности субъекта изучения и воспитания, это совершенно другая методология организации образовательного процесса, которая подразумевает не «учет», а «включение» именно персональных функций или же востребование субъектного навыка.

Так, Л.Н. Макарова, Л.Г. Харитонова, А.Н. Аксенова, исследуя возрастные закономерности физиологического и физического становления, физ. подготовленности молодых людей, создали методику всеохватывающей оценки физического состояния. Интегральная оценка физиологического состояния включала дифференцированные балльные оценки (1–5 баллов) по антропометрическому блоку, кардио-респираторному блоку, блоку энергообеспечения (МПК) и блоку физиологической подготовленности. Предложенная дифференцированная методика позволила проанализировать и оценить эффективность учебно-тренировочных программ физ. воспитания.

В то же время О.Ф. Жуков выделяет систему способов организации дифференцированного подхода на уроках физкультуры: исследование и тест персоналии студентов, активизация самостоятельной работы и управление работой студентов. Он акцентирует внимание на том, что личный контакт преподавателя и учащегося проявляется в том случае, когда наставник передает учащимся долю собственных функций, что вполне возможно сделать при групповом или же индивидуальном ведении занятия. При таком способе ведения занятия подгруппа (или отдельный ученик) получает устное или же письменное поручение, выполняя которое, самостоятельно и определяет темп работы и численность повторений. В следствие этого, студенты сами себя подвергают анализу и корректируют собственные действия, а наставник не исключает вероятность общения с теми учащимися, которым необходима его поддержка и совет в действии [6]. Как показывает практика, самостоятельность студентов – это самая весомая задача урока физкультуры, основанного на дифференцированном подходе.

Дифференцированное обучение помогает достичь высочайшего значения освоения техники упражнений и гарантирует увеличение стойкости внимания к этому типу физкультурно-спортивной работы в сравнении с традиционной методикой обучения. В то же время доказано, что дифференцированный подход практически не используется при обучении студентов высших учебных заведений. Выход из образовавшейся ситуации мы видим в целенаправленном внедрении индивидуально-дифференцированного подхода в процесс физ. подготовки бакалавров по нескольким путям (направлениям).

В первую очередь необходимо увеличить ценность индивидуализации контроля за уровнем физ. подготовленности. Более беспристрастной методикой оценки успеваемости студентов по физ. подготовке станет оценка качества выполнения двигательного действия.

Для того чтобы процесс оздоровительной тренировки выдавал наилучший результат, обеспечивая положительную степень самочувствия, нужно правильно соединять средства различной направленности. Довольно принципиально квали-

фицировать соответствие средств оздоровительной тренировки как на одном занятии, так, и, например, на более длительном промежутке времени.

Схоластическое использование в упражнениях всевозможных средств не только лишь поспособствует росту работоспособности, но и будет иметь возможность негативно воздействовать на самочувствие. В данном случае организм принимает нагрузку одновременно и не отвечает на него процессами приспособления. Лишь только впоследствии неоднократного ритмичного повторения нагрузки конкретной направленности, когда нервная система принимает его, уточняет, что данный режим считается закономерностью, в организме начинают протекать морфофункциональные процессы. В последующем, когда организм адаптируется к неизменной нагрузке, адаптационные процессы начинают ослабевать.

Адаптация организма к физическим нагрузкам заключается в мобилизации и использовании функциональных резервов организма, в совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции.

Одним из обязательных критериев становления привычки к физическим нагрузкам считается мобилизация и внедрение физических резервов организма [8]. Подключение физических резервов содействует быстрому приспособлению к завышенным нагрузкам, совершенствованию собственных телесных, физических и психологических свойств, увеличению состояния тренированности и росту выносливости. С другой стороны, физические резервы организма и возможности к их мобилизации находятся в зависимости от конституциональной индивидуальности занимающихся физ. культурой и спортом. Учитывая тот факт, что сердечно-сосудистая система считается индикатором адаптационных реакций организма, возможно представить, что системное кровообращение считается беспристрастным аспектом своеобразных различий системной организации кардиогемодинамики у здоровых людей, имеет возможность предопределять как аэробные и анаэробные способности организма, обнаруживать лимитирующие моменты и подавать сигналы о необходимости в корректировке педагогического процесса, компенсируя становление отстающих физических свойств организма.

Изучение, обзор и анализ научно-методической литературы, ориентированной на рассмотрение дифференцированного подхода в физическом воспитании бакалавров, позволяют сделать следующие выводы и обобщения.

Дифференцированный подход в физическом воспитании бакалавров способствует самопознанию и самоопределению в физкультурно-спортивной деятельности, делает взаимодействие субъектов процесса физического воспитания более активным, дает положительные результаты в формировании у студентов положительного отношения к физической культуре как к ценности.

Библиографический список

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография. М.: Теор. и практ. физ. культ., 2014. 780 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2017. 336 с.

3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков и др. М.: Советский спорт, 2015. 431 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под общ. ред. Н.Н. Маликова. М.: Академия, 2015. 528 с.
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КноРус, 2015. 240 с.
6. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. 212 с.
7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2018. 252 с.
8. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. 416 с.
9. Максачук Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения. М.: Спутник +, 2016. 104 с.
10. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). М.: КноРус, 2016. 240 с.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Мусаваров Р.Р., Романенко Н.С., Янов В.В.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития быстроты у обучающихся школьного возраста, отсутствию нежелания заниматься физической культурой, отсутствием необходимой физической подготовки. В статье ставится задача разработать экспериментальный комплекс упражнений для развития быстроты у детей старшего школьного возраста во внеучебной деятельности.

Ключевые слова: *быстрота, физические качества, старший школьный возраст, легкая атлетика, внеучебная деятельность.*

По мнению С. Полякова, с первого по десятый класс физическая активность ребенка падает почти наполовину. До 82–85 % дневного времени большинство школьников находится в статическом положении – сидя. Даже у самых младших школьников передвижения и игры занимают только 16–19 % времени. А на уроки физкультуры приходится всего 1–3 % дневного времени 2–3 раза в неделю. Двигательная активность детей снижается, так как досуг занят компьютером, проведением времени перед телевизором и т.п. Гиподинамия – страшная реальность детей в школьном возрасте [2].

Современный этап развития обучающихся в целом и физкультурно-спортивного движения в частности, обуславливает поиск и использование педагогом разнообразных методических приемов, ориентирующих на повышение интереса к предмету; творческого подхода к проведению занятий; содержательной внеурочной работы, подкрепленной богатым материально-техническим обеспечением; дифференцированного подхода к обучающимся и другое. Системный подход к увеличению двигательной активности обучающихся и развитию физических качеств способствует становлению здоровьесберегающей компетенции как условия нового качества жизни.

Важная задача – обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Одним из способов является внеучебная деятельность. Физическая подготовка обучающихся в различных секциях представляет собой воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности [3].

Активно занимаясь во внеурочное время и внедряя физическую культуру и спорт в повседневный быт, повышается уровень физической подготовленности и тем самым идет воспитание основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, а также гибкости и ловкости [4].

Одним из важнейших физических качеств спортсмена является быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [1].

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью физической подготовки старшего школьного возраста, а именно: развитием быстроты во внеучебной деятельности на занятиях по легкой атлетике. Ведь легкая атлетика является одним из основных видов спорта в современной системе физического воспитания. Она объединяет естественные, самые распространенные и жизненно важные упражнения – ходьба, бег, прыжки и метания, поэтому является одним из наиболее массовых видов спорта. Скоростные способности важны в освоении двигательных действий, а также при их выполнении или демонстрации. Однако не все преподаватели по физической культуре делают акцент на этом качестве.

Выявление закономерностей развития быстроты в возрастном аспекте имеет особое значение, так как уже в юношеском возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

Актуальность исследования определила *противоречие* между необходимостью развития быстроты у старшего школьного возраста и нежеланием у детей заниматься легкой атлетикой во внеурочное время.

Проблема исследования: каковы средства и методы развития быстроты у детей старшего школьного возраста во внеучебной деятельности?

Цель исследования: теоретическое обоснование развития быстроты, разработка экспериментального комплекса упражнений для развития скоростных способностей у детей старшего школьного возраста и проверка эффективности его применения.

В соответствии с поставленной целью были определены *задачи исследования*.

1. Изучить теоретические аспекты и накопленный педагогический опыт ведущих специалистов в данной области.

2. Разработать экспериментальный комплекс упражнений для развития быстроты у детей старшего школьного возраста.

3. Провести эксперимент и подтвердить его действенность.

Гипотеза исследования: развитие быстроты у обучающихся старшего школьного возраста будет эффективным, если:

1) изучены все теоретические, методические материалы и накопленный педагогический опыт специалистов в данной области;

2) разработан экспериментальный комплекс упражнений для развития быстроты;

3) экспериментально подтверждена действенность разработанного комплекса упражнений на практике.

Объект исследования: процесс физического воспитания на занятиях по легкой атлетике во внеучебной деятельности.

Предмет исследования: экспериментальный комплекс упражнений для развития быстроты у детей старшего школьного возраста.

Методики исследования:

1. Анализ научной литературы.

2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Методы математической статистики.

Практическая значимость данной работы состоит в возможности использовать материал работы в практической деятельности педагога.

Новизна исследования состоит в том, что изучив и проанализировав всю теорию и накопленный педагогический опыт ведущих специалистов в данной области, был разработан новый экспериментальный комплекс упражнений для развития быстроты у детей старшего школьного возраста во внеучебной деятельности.

Экспериментальный комплекс упражнений

1. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8–10 раз. Выполнять в быстром темпе. Следить да техникой, за выносом голени и правильной постановкой стопы.

2. И.п. – левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед–вверх набивного мяча. Повторить на каждую ногу 10–12 раз. Обращать внимание на своевременный выход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3. И.п. – маховая нога вперед, толчковая сзади на носке (высокий старт). Выталкивание на каждый первый, третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загибающее движение. Повторить 2 раза (60–80 м). Туловище держать прямо. Выполнять сначала в среднем темпе, чтобы обучающийся понял технику и почувствовал, какие мышцы должны работать. При достижении приемлемой техники перейти на быстрый темп.

4. И.п. – высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6–8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3–4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног, а также на быстрое отталкивание стопы от пола. Выполнять в максимальном темпе.

5. Прыжки через барьеры на упругую стопу, акцент на быстром выталкивании себя вверх. 6 барьеров по 6 раз.

6. И.п. – высокий старт. Быстрая смена ног с зашагиванием на небольшую возвышенность. Темп максимальный. Следить за правильной сменой рук и ног при выполнении.

7. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед.

Таблица 1

Результаты тестирования до эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность		
	X ± m	X ± m	t	t таб	p
Бег на 30 м	4,83±0,135	4,85±0,158	0,096	2,23	0,05
Челночный бег 4*9(м)	11,23±0,27	11,11±0,43	0,24	2,23	0,05

Как видно из таблицы 1, результаты тестирования до эксперимента в беге на 30 метров и челночном беге в контрольной и экспериментальной группах являются недостоверными, т.к. рассчитанные значения средней ошибки разности меньше граничных значений при пятипроцентном уровне значимости и заданном числе степеней свободы.

Таблица 2

Результаты тестирования после эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность		
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	t таб	p
Бег на 30 м	4,84±0,135	4,37±0,158	2,26	2,23	0,05
Челночный бег 4*9 (м)	11,18±0,25	10,34±0,25	2,40	2,23	0,05

Результаты тестирования после эксперимента в беге на 30 метров и челночном беге в контрольной и экспериментальной группах (табл. 2) являются достоверными, т.к. рассчитанные значения средней ошибки разности больше граничных значений при пятипроцентном уровне значимости и заданном числе степеней свободы.

Из приведенных выше результатов видно, что разработанный экспериментальный комплекс упражнений оказался действеннее, чем обычная школьная программа, а значит нужно применять этот комплекс у старших классов во внеучебной деятельности на занятиях по легкой атлетике.

Библиографический список

1. Аракелян Е.Е., Филин В.П., Коробов А.В., Левченко А.В. Бег на короткие дистанции (спринт). М.: Инфра-М., 2002. 15 с.
2. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: в 3 т. М.: ФиС, 2005. Т. 1, 2, 3.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд. испр. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2009. 200 с.

МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ГЕОЛОГИЯ»

Павлов А.Н.

*Иркутский государственный университет, г. Иркутск
Иркутский национальный исследовательский
технический университет, г. Иркутск.*

Аннотация. В статье приводится анализ возможных путей реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки «Геология» с использованием средств и методов спортивного ориентирования. Критерием успешности освоения образовательной программы выступает одновременное формирование универсальной компетенции, профессиональной компетенции и предоставление возможностей для реализации своих способностей в различных видах спорта.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, бакалавриат, геология, спортивное ориентирование, профессионально-прикладная физическая подготовка, универсальные компетенции, профессиональные компетенции.

С введением федеральных государственных образовательных стандартов произошли серьезные изменения в реализации образовательных программ высшего образования. Данные стандарты подразумевают высокий уровень самостоятельности образовательных организаций высшего образования в возможности индивидуализации учебного процесса [1]. Изменения коснулись и реализации дисциплины «Физическая культура и спорт».

Как отмечают исследователи, «произошла переориентация оценки результатов образования с понятий «подготовленность», «общая культура» на понятия «компетентность» и «профессиональная компетентность». Ключевые профессиональные компетенции – это внутренние, потенциальные новообразования, которые затем выявляются в компетентностях человека в процессе его деятельности. Они обеспечивают личностную готовность эффективно мобилизовать внутренние и внешние ресурсы для решения постоянно возникающих проблем в процессе профессиональной деятельности» [5].

Данные изменения закрепляют за физической культурой в первую очередь образовательную функцию, где главной задачей становится формирование универсальной компетенции, позволяющей выпускнику, освоившему программу высшего образования, самостоятельно использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [4].

Однако, согласно методическим рекомендациям для руководителей УМО вузов Российской Федерации: «За формирование тех или иных компетенций не могут „отвечать“ только отдельные учебные дисциплины или даже содержание всей

образовательной программы. Компетенции – это также результат образовательных технологий, методов, организационных форм, учебной среды и т.д.» [2].

Соответственно, возможны поиски организационных форм проведения занятий по физической культуре, с помощью которых возможно формирование и других компетенций, например, профессиональных компетенций будущих специалистов, обучающихся по направлению «Геология». Так, одна из профессиональных «геологических» компетенций предполагает, что выпускник обладает готовностью в составе научно-производственного коллектива использовать и участвовать в составлении карт, схем, разрезов и другой установленной отчетности по утвержденным формам [4].

Результаты исследований однозначно указывают на то, что использование средств и методов спортивного ориентирования при реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» может стать фактором формирования профессиональной компетенции [6].

Цель данного исследования: рассмотрение программы дисциплины «Физическая культура и спорт» на основе спортивного ориентирования, направленной на формирование универсальных и профессиональных компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология».

Теоретический раздел программы может быть представлен лекционными занятиями, разделенными на два семестра. В первом семестре предполагается получение студентами системы научных, практических и специальных знаний, необходимых для понимания процессов работы организма человека, процессов функционирования физической культуры, способности самостоятельно выбирать средства и методы физической культуры, планировать процесс проведения самостоятельных занятий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Во втором семестре изучение основ спортивного ориентирования для приобретения новых знаний топографии, таких как строение рельефа и отражение его на карте, изображение на карте объектов растительности, гидрографии и искусственно созданных объектов. Освоение теоретического раздела подтверждается сдачей тестов с использованием электронных образовательных ресурсов университета.

Методико-практический раздел программы предусматривает овладение студентами специальных методик, направленных на овладение техническими действиями (обращение с компасом, чтение и интерпретация карты), техническими элементами ориентирования (бег в направлении, оценка расстояния). Также происходит изучение тактических действий при ориентировании на местности – выбор варианта (учет влияния рельефа, учет влияния проходимости, учет сложности ориентирования). Методико-практический раздел представлен семинарскими занятиями, на которых сначала происходит рассмотрение теоретической части, а затем выполнение заданий по теоретической части. Методико-практические занятия проходят на 1–2 курсах обучения, по мере освоения практических навыков ориентирования на местности.

Практический раздел программы реализовывается на 1–2 курсах освоения образовательной программы бакалавриата, в рамках учебного расписания проходят занятия по кроссовой подготовке, общефизической подготовке, лыжной под-

готовке и, конечно же, занятиям по спортивному ориентированию. Цель данных занятий – повышение уровня общефизической подготовленности, которое подтверждается сдачей контрольных нормативов, характеризующих развитие основных физических качеств, а также формирование профессиональной компетенции в работе с картографическим материалом, подтверждающиеся сдачей норматива по спортивному ориентированию.

На 3–4 курсе студент делает выбор одного из видов спорта, культивируемых в университете, и ведет свою подготовку в рамках секционной работы под руководством преподавателя.

Заключение. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в рассмотренном в статье формате помимо того, что позволяет сформировать у студентов, обучающихся по направлению «Геология», универсальные компетенции, профессиональные компетенции, но также дает возможность развить определенные физические качества по собственному выбору, что свидетельствует о безусловной успешности образовательной программы. Помимо этого, у образовательной организации появляются широкие возможности проводить занятия, как в рамках учебного расписания, так и во внеучебное время в рамках секционной работы. Такая организация учебного процесса облегчает составление учебного расписания и при этом не противоречит нормативным документам министерства образования, позволяющим проводить работу с обучающимися как в аудиторной, так и внеаудиторной форме [3].

Библиографический список

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2011 – 2020 годы» [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 792-р // Сайт Минобрнауки Российской Федерации. URL: <https://минобрнауки.рф/>
2. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения: методические рекомендации для руководителей УМО вузов Российской Федерации. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет УМО и НМС, 2005. С. 29.
3. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования [Электронный ресурс]. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. 1367 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.01 Геология [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 954 // Справочная система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>.
5. Кладкин Н.Н. Педагогическое обеспечение профессиональной направленности физического воспитания студентов: на примере горно-геологических специальностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Якутск, 2008. 192 с.
6. Павлов А.Н., Марков К.К., Проходовская Р.Ф. Спортивное ориентирование как фактор формирования профессиональных компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология» // Физическая культура: спорт, здоровье, образование: материалы Междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 22 июня 2018 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск: Изд-во ИГУ, 2018. С. 56–60.

ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ РАБОТНИКА СФЕРЫ ФИТНЕСА

Петрик А.А., Янова М.Г.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье представлены характеристики и изучены необходимые личностные качества работника сферы фитнеса. Рассмотрены факторы, влияющие на достижение успеха в профессиональной деятельности работника сферы фитнеса.

Ключевые слова: *фитнес, фитнес-инструктор, профессиональное становление, личностные качества.*

В современном мире активно развивается тенденция к посещению занятий по фитнесу под руководством инструкторов. В ходе исследования, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения 16 августа 2018 г., в котором приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет, на вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом?» 60 % респондентов ответило, что: «Занимаются спортом с той или иной периодичностью». Из них 22 % отдают предпочтение фитнес-тренировкам, что составляет более одной трети участвовавших в опросе [1].

Из вышесказанного следует, что потребность в инструкторах по фитнесу актуальна. Это в свою очередь связано с тем, что многие граждане заинтересованы в своем здоровье, в поиске стимулов к отказу от пагубных привычек и ведению здорового образа жизни. Как следствие, у многих людей посещение тренировок по фитнесу становится одним из способов проведения досуга, что влечет за собой дальнейшее развитие фитнес-индустрии, а именно: разработку тренировочных фитнес-программ и создание новых фитнес-клубов. Но, помимо названного, необходимо профессионально сопровождать тренировки занимающихся, а значит есть потребность в фитнес-инструкторах, которые соответствовали бы современному уровню развития фитнеса. В связи с этим возникает вопрос: какие характеристики и личностные качества необходимы, чтобы стать профессиональным работником в сфере фитнеса?

Методы и материалы. Научные исследования, связанные с изучением деятельности работников в области физической культуры и спорта, проводились такими учеными, как Ю.Л. Ханин, А.В. Стамбулов, А.Ю. Мягков и другие. Ю.Л. Ханин выделил такие аспекты данной проблемы, как готовность и способность к тренерской работе, и умение установить продуктивный контакт с подопечным [3].

Основываясь на данных выводах, мы решили выяснить, какие способности и умения необходимо формировать и развивать в себе работнику сферы фитнеса. Одним из критериев оценки является успешность фитнес-инструктора. В спорте тренера можно оценить по количеству подготовленных им спортсменов и их

достижений, спортсменов – по количеству завоеванных медалей и наград. Но как оценить успешность в сфере фитнеса, где нет строго прописанных требований результативности? Дело в том, что клиенты посещают фитнес-клубы с разными целями: улучшение здоровья, поиск новых друзей, снижение жирового компонента и прирост мышечной массы тела и другие [2]. Отсюда следует, что оценить результативность инструкторов фитнес-клубов возможно при помощи анализа взаимоотношений между субъектами фитнес-деятельности по принципу «клиент–инструктор».

Для оценивания качеств инструктора данным способом нами было опрошено 50 клиентов фитнес-центров, занимающихся под руководством фитнес-инструктора. Респондентам был задан вопрос: «Какие личностные качества необходимы фитнес-инструктору?» и предлагались следующие ответы: «коммуникабельность, пунктуальность, знание методик фитнес-тренировок, ответственность, доброжелательность, презентабельный внешний вид, грамотная речь, целеустремленность и стрессоустойчивость. Предлагалось назвать три наиболее значимых параметра для клиента при выборе для себя инструктора. Данные представлены в виде диаграммы (рис.).

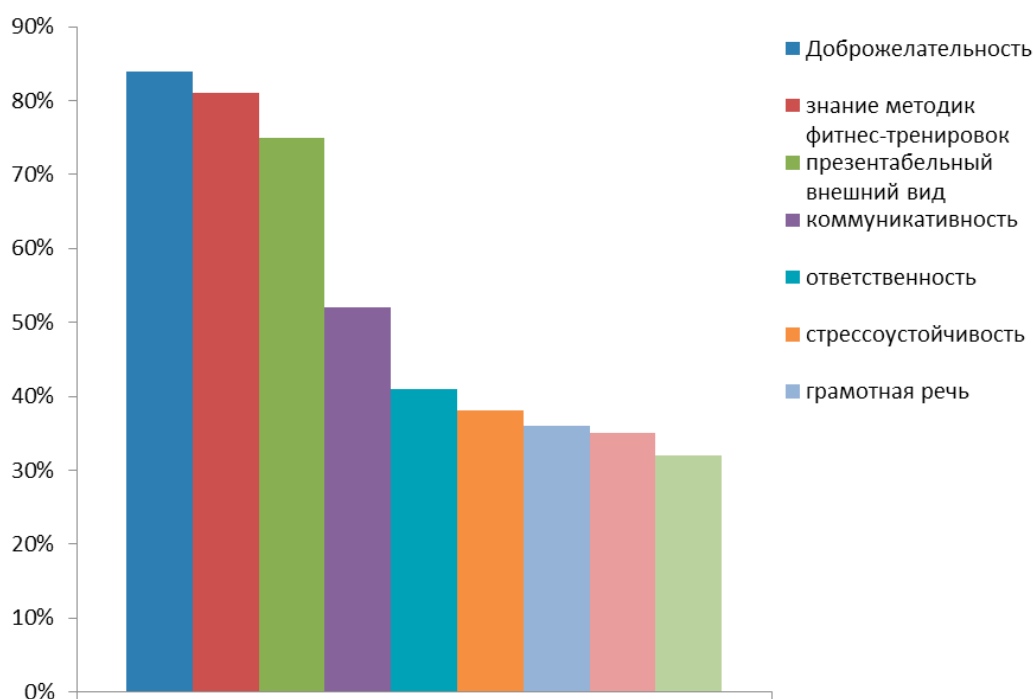


Рис. Значимые личностные качества, необходимые фитнес-инструктору

На основании данных диаграммы можно сделать вывод, что для большинства клиентов главными качествами фитнес-инструктора являются доброжелательность, знание методик фитнес-тренировок и презентабельный внешний вид. Также респонденты отметили, что эти качества важны для них, т.к. они хотят получить квалифицированную помощь в достижении своих целей, возможность приятного общения и мотивации к новым достижениям касательно физической формы, основываясь на примере инструктора.

Заключение. Вышесказанное позволяет нам сделать вывод, что фитнес-инструктор, чтобы добиться успеха и стать профессионалом в сфере фитнеса, должен обладать такими характеристиками и личностными качествами, как доброжелательность и знание методик фитнес-тренировок, а также сам поддерживать себя в хорошей физической форме и развиваться в сфере фитнеса. Как следствие, факторами, влияющими на достижение успеха в профессиональной деятельности работника сферы фитнеса, являются увлеченность инструктора своей профессиональной деятельностью и доброжелательное отношение к своим клиентам.

Библиографический список

1. Мягков А.Ю. Оздоровительная физическая культура в современном обществе: тексты лекций. Минск: ГпФК, 2018.
2. Стамбулов А.В. Физическая культура: фитнес-тенденции // Теория и практика физической культуры. 2017.
3. Ханин Ю.Л., Фитнес-тренировки. Руководство для инструкторов: метод. пособие. Изд-во НЦ ОДИС, 2015.

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» СРЕДСТВАМИ КРОССФИТ

Петрушин А.В., Бордуков М.И.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности изменения двигательных способностей у девушек и юношей в процессе подготовки к сдаче норм комплекса ГТО с использованием комплекса упражнений кроссфит. Установлено, что изменение двигательных качеств с использованием комплекса кроссфит имеет разнонаправленный характер и определяется не только возрастными, но и гендерными особенностями обучающихся. **Ключевые слова:** комплекс ГТО, двигательные качества, девушки и юноши, возрастные особенности.

Комплекс ГТО включен в систему физического воспитания обучающихся образовательных учреждений, что обусловлено государственными требованиями к физической подготовленности. Это требует специальной подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО с учетом гендерно-половых особенностей, уровня физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья [3; 5].

Введение в систему общеобразовательных учреждений комплекса ГТО способствовало поиску учебно-тренировочных программ, повышающих эффективность физической подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса. Среди таких программ в последнее время получили распространение физические упражнения системы кроссфит [4; 7].

Тренировочные программы кроссфит оказывают комплексное воздействие на основные системы организма и направлены на повышение двигательных способностей. Выбор структуры специализации данных программ зависит от необходимости решения тех или иных задач, связанных с коррекцией уровня физической подготовленности обучающихся. Важно то, что физические упражнения, входящие в структуру кроссфита, легко регламентируются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся [4; 7].

Наряду с этим основное внимание должно уделяться возрастно-гендерным различиям учащихся в связи с тем, что в старшем школьном возрасте отмечаются определенные анатомо-физиологические особенности развития организма юношей и девушек. В этом возрасте замедляется рост тела в длину и происходит увеличение его размеров в ширину. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в ро-

сте и массе тела. Они (в среднем) выше девушек на 10–12 см и тяжелее на 5–8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13 %, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10 %, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, по отношению к девушкам [1; 8].

В старшем школьном возрасте у обучающихся наиболее значимо проявляются индивидуальные особенности приспособляемости к большим и длительным физическим нагрузкам, что обуславливается высокими уровнями физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности.

При выборе физических упражнений и определения структуры взаимосвязи указанных факторов, а также методики развития двигательных качеств при подготовке учащихся к выполнению норм комплекса ГТО возникает необходимость строго учитывать эти особенности [2].

Цель данной статьи – определение особенностей изменения двигательных способностей у юношей и девушек старших классов при подготовке к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» средствами упражнений кроссфит.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в течение 2017–2018 гг. на базе общеобразовательной школы № 12 г. Красноярска. В эксперименте приняли участие 30 учащихся 10–11 классов основной физкультурной группы, из них 15 юношей и 15 девушек. Экспериментальная работа состояла из трех этапов – констатирующего, формирующего и заключительного.

Для выявления уровня физической подготовленности использовались показатели комплекса ГТО пятой ступени. Организация и методика тестирования осуществлялась в соответствии с установленными требованиями [6].

Результаты исследования были подвергнуты математической обработке с помощью критерия Стьюдента. Критическое значение коэффициента Стьюдента (t_{st}) находилось по числу степеней свободы для 0,05 %-го уровня значимости ($\alpha=0,95$). Различия сравниваемых групп считалось достоверными при $P<0,05$.

Структура программы кроссфит составлялась на основании результатов тестирования по оценке уровня развития двигательных способностей, как у девушек, так и юношей на констатирующем этапе исследования, при этом главное внимание обращалось развитию тех показателей двигательной деятельности, которые были ниже требований комплекса ГТО.

Результаты исследования и их анализ. Результаты тестирования уровня развития отдельных показателей двигательных качеств обучающихся на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах представлены в табл. 1, 2.

Полученные результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах свидетельствуют о том, что между собой они не имеют значимых различий ($p> 0,05$), что дает основание считать уровень двигательных способностей в указанных группах одинаковым, как среди девушек, так и юношей.

Таблица 1

**Результаты тестирования девушек на констатирующем этапе исследования
в контрольной и экспериментальной группах**

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	18,2±0,29	17,60±0,22	1,65	>
Бег 2000 м	11,73±0,39	10,64±0,40	1,95	>
Прыжок в длину с места	169,0±2,66	173,56±2,27	1,30	>
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15,67±2,41	16,22±3,37	0,13	>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	12,00±1,75	12,78±1,37	0,35	>

Таблица 2

**Результаты тестирования юношей на констатирующем этапе исследования
в контрольной и экспериментальной группах**

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	14,71±0,37	14,37±0,23	0,78	>
Бег 3000 м	15,56±0,27	15,36±0,47	0,37	>
Прыжок в длину с места	220,2±4,38	217,44±2,29	0,56	>
Подтягивание на перекладине	10,73±1,26	11,89±1,9	0,51	>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	9,27±1,89	10,81±2,8	0,46	>

Из представленных в таблицах 1 и 2 результатов тестирования учащихся нормативы комплекса ГТО могут выполнить 73,8 % девушек (на золотой знак – 16,8 %, на серебряный – 35,7 %, на бронзовый – 21,3 %) и 67,3 % юношей (на золотой знак 14,5 %, на серебряный 33,1 %, на бронзовый – 19,7 %). При этом нормативы комплекса не готовы выполнить среди девушек 26,2 % и 32,7 % среди юношей.

После оценки уровня физической подготовленности обучающихся с учетом полученных результатов был разработан и реализован комплекс упражнений кроссфит. В течение учебного года в экспериментальной группе обучающиеся занимались физической культурой по 1 академическому часу в неделю по разработанному комплексу упражнений, контрольной группе – по традиционной программе учебной дисциплины «Физическая культура». Результаты проведенных исследований представлены в табл. 3, 4.

**Результаты тестирования девушек на заключительном этапе исследования
в контрольной и экспериментальной группах**

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	17,86±0,24	17,24±0,25	1,79	>
Бег 2000 м	10,90±0,66	10,05±0,22	1,22	>
Прыжок в длину с места	175,3±5,21	190,44±3,98	2,31	<
Сгибание–разгибание рук в упоре лежа	18,33±1,72	21,95±0,37	2,06	<
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	13,40±0,90	16,20±1,00	2,08	<

Данные исследования свидетельствуют о том, что у девушек в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошли статистически достоверные изменения в скоростно-силовых способностях (прыжки в длину с места), силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре) и гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). В то же время отсутствуют статистически достоверные изменения в проявлении скоростных возможностей (бег на 100 и 2000 метров).

**Результаты тестирования юношей на заключительном этапе исследования
в контрольной и экспериментальной группах**

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	13,57±0,21	13,68±0,13	0,45	>
Бег 3000 м	14,7±0,23	13,46±0,56	2,05	<
Прыжок в длину с места	240,3±3,77	255,0± 2,40	3,29	<
Подтягивание на перекладине	12,1± 1,3	15,5±1,0	2,07	<
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	10,3±1,3	14,2±1,4	2,06	<

У юношей достоверные изменения отмечаются в таких показателях двигательных способностей, как выносливость (бег 3000 м), скоростно-силовых (прыжок в длину с места), силовая выносливость (подтягивание на перекладине), а также

гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). Отсутствует достоверность различий в проявлении быстроты (бег на дистанции 100 м).

Сравнительная характеристика прироста исследуемых показателей в период эксперимента между девушками и юношами свидетельствует о том, что наиболее высокие из них отмечаются у юношей (таблица 5).

Таблица 5

Сравнительная характеристика прироста физических показателей юношей и девушек экспериментальной группы (в %)

Тесты	Девушки	Юноши	Величина изменений
Бег 100 м	2,05 %	4,80 %	+2,75 %
Бег 2000 м /3000 м	5,55 %	12,30 %	+6,75 %
Прыжок в длину с места	9,73 %	17,20 %	+7,47 %
Сгибание–разгибание рук в упоре лежа / Подтягивание на перекладине	35,33 %	27,80 %	-7,53 %
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	26,76 %	31,20 %	+4,44 %

Такие изменения произошли во всех исследуемых показателях, кроме показателя, характеризующего силовую выносливость. В этом показателе более значимые изменения отмечаются у девушек, которые превышают показатели юношей на 7,53 %.

Следует отметить, что после проведенного эксперимента количество девушек, неготовых сдать нормативы комплекса ГТО, уменьшилось на 15,6 %, а среди юношей на 14.9 %.

Проведенные исследования по выявлению особенностей изменения двигательных способностей у юношей и девушек старших классов при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО средствами кроссфит свидетельствуют о достоверных изменениях в большинстве исследуемых показателей физической подготовки, как у юношей, так и девушек. В то же время следует отметить, что в ряде показателей, характеризующих двигательные способности учащихся старших классов, достоверных изменений не произошло. Так у девушек в экспериментальной группе по сравнению с контрольной такие изменения отсутствуют в беге на дистанциях 100 и 2000 метров, у юношей – 100 метров. Кроме этого, гендерные различия в исследуемых показателях отмечаются в их приросте. У юношей в большинстве показателей они превышают данные, полученные у девушек, за исключением выполнения силовых упражнений.

На наш взгляд, отмеченные различия между показателями девушек и юношей связаны с тем, что в старшем школьном возрасте завершается период поло-

вого созревания и в связи с этим наиболее ярко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. Это и является основным фактором, определяющим особенности гендерных различий при выполнении физических нагрузок, что необходимо учитывать при управлении двигательным режимом на уроках физической культуры при подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Библиографический список

1. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология. М.: Высшее образование, 2006. 192 с.
2. Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. 288 с.
3. Дунникова О.С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2015. № 1. С. 44–49.
4. Кадушина В.А. Комплекс ГТО и кроссфит как перспективы повышения уровня физической подготовки студентов // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: материалы VII межвузовской научно-практической конференции. 2015. С. 24–28.
5. Курамшин Ю.Ф., Колесников Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – программно-нормативная основа // Научные труды Северо-Западного института управления. 2016. № 2 (24). С. 79–84.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: АСТ, 1998. 272 с.
7. Петрушин А.В., Бордуков М.И. Кроссфит как средство физической подготовки обучающихся старших классов к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 415–418.
8. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2000. С. 230.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Пинаев А.М., Сидоров Л.К.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы лыжной подготовки школьников. Описан и экспериментально обоснован комплекс развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8–9 классов.

Ключевые слова: развитие, физическая подготовленность, лыжная подготовка, школьники, физическая культура.

Низкая эффективность физической подготовки подрастающего поколения обусловлена хроническим дефицитом двигательной активности. Регламентированных занятий физической культурой (до 2 часов в неделю) совершенно недостаточно для нормального физического развития детей и подростков [1]. В регионах с продолжительной снежной зимой лыжная подготовка является наиболее эффективным средством физического воспитания школьников в зимний период [1].

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт [3].

Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Между тем малое количество учебных часов, отводимых на лыжную подготовку, не способствует полноценному овладению техникой передвижения на лыжах, развитию физических качеств и укреплению здоровья школьников.

До настоящего времени не решены вопросы гармоничного сочетания урочных и самостоятельных форм организации занятий, построения учебного материала, направленного на совершенствование технической и физической подготовленности учащихся. В этой связи выбранное направление исследования является актуальным [1].

Цель исследования: разработка и апробация комплекса развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8–9 классов.

Для реализации поставленной цели был проведен педагогический эксперимент. Исследовательская работа была организована на базе МАОУ «Образовательный комплекс „Покровский“» г. Красноярска. Экспериментальная выборка составила: 40 обучающихся 9 классов (20 человек – экспериментальная группа и 20 – контрольная).

На первом этапе эксперимента были проведены контрольные испытания для определения уровня развития физических качеств обучающихся 8–9 классов в контрольной и экспериментальной группах. Для определения уровня координационных способностей использовался тест «челночный бег 4х9 м», общая выносливость определялась тестом «бег 2000 м», скоростно-силовые способности – «прыжок в длину с места», силовые способности – «подтягивание в висе на перекладине», скоростные способности определялись тестом «бег 60 м», уровень активной гибкости измерялся тестом «наклон вперед», силовые способности измерялись тестом «поднимание туловища за 1 минуту».

Вторым этапом исследования стало выявление эффективности и результативности использования комплекса средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8–9 классах.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры в школе. Занятия экспериментальной группы проходили по составленной программе с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8–9 классах.

Основной целью комплекса является развитие физических качеств у обучающихся 8–9 классов лет с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры. Комплекс развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8–9 классов состоит из специальных упражнений, подвижных игр и игровых упражнений. Каждое упражнение / игра направлены на развитие определенных умений и навыков. Упражнения, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю.

Для определения эффективности разработанного комплекса в апреле 2019 г. был проведен контрольный срез уровня физической подготовленности школьников в контрольной и экспериментальной группах.

В контрольной группе увеличилось количество учеников со средним уровнем физической подготовленности до 100 %, в то время, как в начале эксперимента их было 95 %. Количество детей с низким уровнем физической подготовленности сократилось с 5 до 0 %. Школьников с высоким уровнем не выявлено ни на одном из этапов диагностического исследования. Данные представлены на рис. 1.

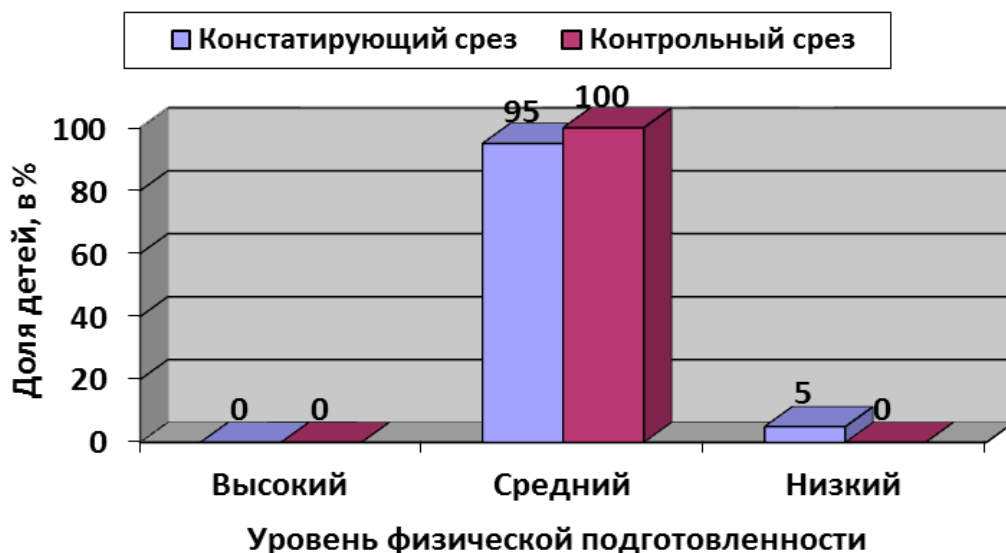


Рис. 1. Сравнительное распределение выборочной совокупности обучающихся 8–9 классов контрольной группы по уровням физической подготовленности по итогам первого и второго среза

Сравнивая результаты экспериментальной группы до и после реализации комплекса развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8–9 классов, мы видим значительные количественные изменения: в группе появились 5 % детей с высоким уровнем физической подготовки; количество учеников со средним уровнем возросло с 45 (9 человек) до 95 % (19 человек); численность испытуемых с низким уровнем физической подготовленности сократилась с 55 до 0 % (рис. 2).

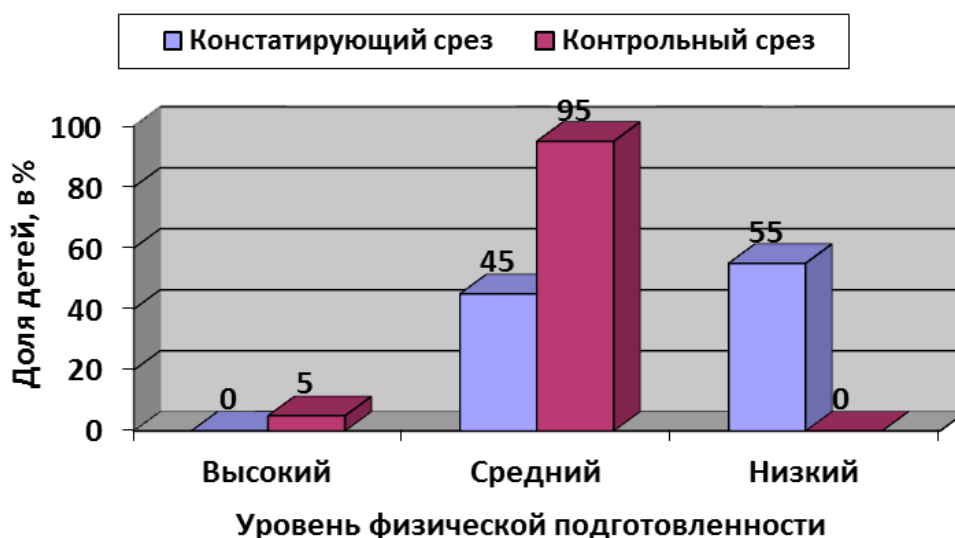


Рис. 2. Сравнительное распределение выборочной совокупности обучающихся 8–9 классов экспериментальной группы по уровням физической подготовленности по итогам первого и второго среза

По итогам контрольных испытаний между обучающимися 8–9 классов в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия по уровню физической подготовленности на уровне $P \geq 0,01$.

Изменения, произошедшие в уровне физической подготовленности у детей 8–9 классов, отражают возрастные особенности их развития, а также влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

Несомненно, положительные изменения произошли и в контрольной группе. Это свидетельствует о значительном развитии в этом возрасте физических качеств. Однако темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, что подтверждает мнение о том, что уровень физической подготовленности существенно возрастает, если на его развитие воздействовать целенаправленно.

Библиографический список

1. Бахарева А.С., Аминов А.С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика: учебное пособие. Челябинск: Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ). 2018. 123 с.
2. Демко Н.А. (ред.) Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки. Минск: Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК), 2014. 253 с.
3. Калмыков С.Г., Асербеков О.У., Бирюков А.А. Методические основы занятий по лыжной подготовке: учебное пособие. Саратов: Амирит, 2017. 108 с.

ПОРТФОЛИО УЧЕНИКА КАК СРЕДСТВО ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩЕГОСЯ

Попов Е.Ю., Конькина Е.В.

*Оренбургский государственный педагогический университет,
г. Оренбург*

Аннотация. В статье раскрывается смысл технологии портфолио как инструмента объективного оценивания деятельности учащихся, рассмотрена возможность портфолио в решении конкретных педагогических задач. Авторами подробно описана структура и разделы портфолио, при наполнении которых обучающийся приобретает конкретный продукт собственной деятельности, подтверждающий наличие определенного уровня знаний, умений, навыков.

Ключевые слова: *портфолио, развитие, достижение, работа, формирование.*

За последние десять лет в содержании образования произошли изменения, которые перенесли акцент с предметных знаний, навыков и умений, как основной цели обучения, на развитие самостоятельности учебных действий, формирование общеучебных умений, которые повлекли за собой и изменение системы оценивания. В ФГОС НОО указано, что портфолио является современным инструментом отслеживания развития и оценки достижений обучающихся, направленным на совершенствование качества образования. Портфолио, или портфель достижений, включен как обязательный компонент определения итоговой оценки в ООП НОО и является обязательным для ведения всеми обучающимися начальных классов, обучающихся по ФГОС НОО [4].

Использование технологии «Портфолио» призвано решить проблемы, связанные с объективным оцениванием результатов деятельности ученика и в целом повысить качество образования, а также решить и педагогические задачи, такие как:

- стимулирование высокой учебной мотивации учеников;
- поощрение активности и самостоятельности;
- расширение возможности обучения с самообучения;
- развитие навыков самооценочной и оценочной деятельности обучающихся;
- формирование целей, планирование и организация собственной учебной деятельности.

Практика показала, что портфолио ученика начальных классов реализует одно из основных направлений федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования – формирование универсальных учебных действий. Основным смыслом портфолио – показать все, на что ты способен.

Учебные портфолио – специальное образовательное пространство, где происходит совместная работа детей и учителей по накоплению, систематизации, анализу и представлению каждым учащимся своих результатов и достижений за определенный период времени [3].

Общая цель: приобретение опыта детей по работе со своими материалами, их систематизации, анализу и оценке, демонстрации своих достижений [2].

Для достижения поставленных целей классный руководитель проводит информационный инструктаж по структуре и формированию портфолио с обучающимися и их родителями.

В составлении портфолио принимает участие коллектив педагогов:

- руководитель школьного методического объединения координирует деятельность учителей по данному направлению работы;

- школьный психолог проводит индивидуальную диагностику профессиональной направленности личности;

- заместитель директора школы по воспитательной работе информирует преподавателей о мероприятиях, которые проводятся в муниципальном образовании, субъекте РФ. Участие в них гарантируют обучающемуся пополнение содержания его портфолио [1].

Структура портфолио состоит из трех разделов: «портфолио документов», «портфолио работ», «портфолио отзывов».

«Портфолио документов» состоит из документированных (сертифицированных) индивидуальных образовательных достижений, предполагает возможность качественной и количественной оценки. В него ученик вкладывает сертификаты об участии в конкурсах, олимпиадах, соревнованиях, об окончании музыкальных или художественных школ.

«Портфолио работ» показывает динамику учебной и творческой активности ученика, направленность его интересов. Оно включает:

- проекты, работы, которые учащиеся выполнили в учреждениях дополнительного образования;

- домашние и классные работы, упражнения и задачи, выполненные сверх учебной программы; творческие работы, рефераты, сочинения – работы, позволяющие проследить динамику учебного процесса;

- изделия, созданные учеником: поделки, стихи, модели, рисунки.

В «Портфолио отзывов» учащемуся предлагается отставить отзыв, провести самоанализ на выполняемую им деятельность, начиная с учебной и заканчивая хобби.

Примерный перечень документов «Портфолио отзывов»:

- отзыв о работе в творческом коллективе дополнительного образования;

- мнение о качестве выполненной работы;

- сочинение или эссе учащегося, посвященное выбору направления дальнейшего обучения.

В конце учебного года проводится презентация портфолио и определение победителей и лауреатов в различных номинациях:

- «За лучшее оформление»;

- «Самое оригинальное портфолио»;

- «За трудолюбие»;

- «Самое творческое портфолио»;

- «За многогранность талантов» и др.

Благодаря портфолио, являющимся фактором обучения, собранная в нем информация нацеливает обучающегося на развитие, содержит факты этого процесса, формирует навыки самооценки, саморегуляции.

Достижения ученика в портфолио сравниваются не с результатами других ребят, а с его собственными, что дает возрастание привлекательности успеха, уверенности в своих силах, а из этого следует – успешная учеба и оптимальная мотивация.

Каждый ученик, защищая свой проект, получает в результате конкретный продукт, подтверждающий определенный уровень знаний, умений и навыков, который демонстрирует потенциал для дальнейшего развития и самосовершенствования.

Итогом работы учащегося является выработка системы технологических и личностных компетенций, которые проявляются в рефлексии презентационных работ по освоенным и изученным дисциплинам. Дети работают с огромным удовольствием, быстро увлекаясь, проявляя творческие способности. Портфолио дает возможность заниматься чем-то интересным для ребенка, максимально используя свои возможности, а учителю остается раскрыть индивидуальные особенности каждого ребенка.

Библиографический список

1. Голуб Г.Б., Чуракова О.В. Портфолио в системе педагогической диагностики // Школьные технологии. 2005. № 2.
2. Горелова Т.И. Портфолио – альтернативный способ оценивания результатов обучения // Управление начальной школой. 2009. № 6. С. 17.
3. Новикова Т.Г., Прутченков А.С. Технология «Портфолио»: предостережение от ошибок // Эксперимент и инновации в школе. 2011. № 5. С. 4–9.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373.

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Расковалова Д.А., Папшева Т.М.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Екатеринбург

Аннотация. Произведен анализ управленческой деятельности преподавателя колледжа физической культуры в профессиональной деятельности. Рассмотрены и проанализированы существующие проблемы в управленческой деятельности преподавателя колледжа физической культуры. В результате пришли к выводу, что управленческая деятельность преподавателя является одной из важных составляющих педагогической деятельности.

Ключевые слова: управленческая деятельность, преподавательская деятельность, колледж физической культуры, педагог, студент.

Управленческая деятельность в работе педагога как непосредственного организатора учебного процесса довольно большая в современных условиях. Она относится к базовым видам профессионально-педагогической деятельности, осуществляемым в учреждениях среднего профессионального образования, и способствует достижению современного качества профессиональной подготовки будущих специалистов, формированию конкурентоспособной личности выпускника колледжа.

Обучение, организованное с учетом управленческих подходов и технологий, имеет особое значение в системе профессионального обучения. В этой системе такие смыслообразующие элементы учебной деятельности, непосредственно связанные с деятельностью преподавателя, как целеположенность, мотивация, результат, имеют особое значение [2].

Актуальность исследования обусловлена тем, что состояние развития современной педагогики определяет необходимость обращения к теории управления для разрешения имеющихся проблем.

Объект исследования: преподавательская деятельность.

Предмет исследования: управленческая деятельность преподавателя колледжа физической культуры.

Задачи исследования

1. Выявить особенности управленческой деятельности педагогов и обосновать ее значение эффективности образовательного процесса.

2. Провести анализ проблем управленческой деятельности преподавателя колледжа физической культуры.

В наше время актуальна потребность учебных заведений в преподавателях, которые не просто «учат», но и в первую очередь создают условия для саморазвития, самоопределения, самопознания учащихся. Но здесь возникают проблемы реализации управленческой деятельности преподавателя. Одной из таких про-

блем является управленческая некомпетентность педагога, необходимая для руководства учащимися. Многие преподаватели не уделяют достаточного времени вопросам управления, а есть и те, кто понимают значение управленческой культуры лишь на уровне операционно-технологическом и не владеют достаточной компетенцией.

Деятельность педагога нуждается в расширении его профессиональной компетентности, т.к. в рамках управленческой деятельности появляются следующие дополнения: прогностическая и моделирующая деятельность, которая развивает традиционное планирование; процедуры, связанные с принятием управленческих решений на основе диагностики в рамках образовательного мониторинга; регулирование учебной деятельности обучающихся и рефлексивных процессов [3].

В рамках управленческой деятельности преподавателя колледжа физической культуры существуют следующие проблемы.

1. Проблема контроля и оценки учебной деятельности. Контроль и оценивание является одной из важных проблем, от решения которой во многом зависит успех обучения. Составляющими данного процесса являются субъективность выставления оценки, неадекватность оценки (при выставлении оценки не учитывается личностный рост студента (5-я шкала оценивания не позволяет фиксировать отдельные незначительные продвижения, оставляя ребенка в рамках того же показателя). Во избежание субъективного выставления оценок объектом оценивания должны являться: мотивация, активность, своевременное прохождение контрольных мероприятий, посещаемость, степень усвоения обучающимся теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками во всех видах учебных занятий, его способность к самостоятельной работе и др.

2. Оценка должна носить комплексный характер и учитывать достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса, в том числе: выполнению всех видов работ, предусмотренных программой курса (в том числе ответы на семинарах, коллоквиумах, при тестировании; подготовка докладов и рефератов; выполнение лабораторных и контрольных работ, участие в деловых играх и т.п.); посещаемость учебных занятий; самостоятельную работу (в том числе учебно-исследовательскую или научно-исследовательскую).

3. Работа с информацией играет важнейшую роль в управленческой деятельности педагога образовательного учреждения. Однако при реализации своей информационно-аналитической деятельности педагоги сталкиваются с рядом проблем. Возникают трудности при сборе, хранении, обработке объемов информации, передаче информации. Решением данной проблемы может являться применение информационных технологий, использующих персональный компьютер и телекоммуникационные средства.

4. Проблема неиспользования информационно-коммуникативных технологий на занятиях, межпредметной интеграции и индивидуализации обучения. Решение данной проблемы способствует развитию коммуникационных компетенций у всех студентов, сближение обучения с повседневной жизнью общества, обогащение формального учебного материала, к которому имеют доступ студенты.

5. Проблема мотивации студентов к обучению. Проблема мотивации учения является главной на всех этапах обучения. Задача педагога при формировании внутренней мотивации у учащихся состоит в том, чтобы ценным мотивам придать побуждающую силу, а неценные мотивы (антимотивы) – отодвинуть на задний план. Студенты имеют право участвовать в формировании содержания своего профессионального образования при условии выполнения основной образовательной программы. Это также способствует мотивации студентов к профессиональной деятельности, т.к. им предоставляется возможность выбирать и осваивать факультативные (необязательные для данного уровня образования профессии, специальности или направления подготовки) и элективные (избираемые в обязательном порядке курсы по выбору) учебные дисциплины (модули).

6. В условиях современного образования актуальной становится проблема, связанная с повышением квалификации педагога. Периодичность прохождения дополнительного профессионального образования по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года, данный факт установлен Законом об образовании (п. 2 ч. 5 ст. 47). При содействии Министерства образования РФ существуют постоянно действующие курсы повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта, которые в полной мере отвечают стандартам [4].

7. Проблема усовершенствования учебного процесса и персонализированное образование. Разрешение данной проблемы возможно путем разработки преподавателем более совершенных образовательных программ, учебных пособий, демонстрационного материала, совершенствование средств и методов обучения и изучение познавательных возможностей. Преподаватель может использовать интерактивные сайты, электронные библиотеки, интернет-порталы, блоги и т.д. Современный преподаватель без проблем может составить электронный курс обучения, записать видео лекций или образовательное видео, активно использовать современные мессенджеры и т.д. [1].

8. Проблема организации учебного занятия. Преподаватель должен своевременно подходить к подготовке материала к занятию, правильно организовывать учебный процесс, обладать такой чертой, как пунктуальность. В противном случае студенты потеряют интерес к дисциплине, перестанут посещать учебные занятия. Для решения данной проблемы преподаватель должен организовывать контактную работу со студентами в процессе осуществления основных образовательных программ с целью обеспечения качества общекультурной и профессиональной подготовки.

9. Проблема налаживания межличностных отношений педагога со студентами. Управленческая функция преподавателя заключается в том, чтобы помочь студентам решать профессиональные задачи с использованием профессиональных знаний и жизненного опыта. Противоречие между деятельностью преподавателя и студента можно разрешить предоставлением самостоятельной работы студентам, либо индивидуального графика обучения, который может помочь студенту в координации планирования учебно-тренировочного процесса.

Еще одним фактором в управленческой деятельности преподавателя колледжа является потребность в самоизменении и саморазвитии, которую называют движущей силой и источником его самовоспитания.

На основе анализа проблем управленческой деятельности преподавателя колледжа, проведенного в исследовании, пришли к выводу, что управленческая деятельность является важной составляющей педагогической деятельности.

Библиографический список

1. Комаров Е.И. Стимулирование и мотивация в современном управлении персоналом. 2008. № 1. 41 с.
2. Кузибецкий А. Управленческая культура: лидер и его команда // Народное образование. 2001. № 6.
3. Петрова Л.И. Основы управления педагогическими системами. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. С. 349.
4. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Ситников Ю.Е., Савчук А.Н.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. Обеспечение безопасности обучающихся в образовательных организациях это комплексное понятие, ее организацией и осуществлением занимаются не только правоохранительные органы. Для безопасного функционирования учебного заведения необходимо, прежде всего, функциональная подготовленность педагогов и учащихся к рациональным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций на территории школы и за ее пределами.

Ключевые слова: *формирование готовности, обеспечение безопасности жизнедеятельности, образовательная среда, компетенции, мозговой штурм.*

Проблема безопасности детей в учебных заведениях с регулярной периодичностью означается в средствах массовой информации. Снижение опасных ситуаций и профилактика различных происшествий в образовательных организациях требуют не только ряда профилактических мероприятий со стороны правоохранительных органов, но и активного участия педагогического персонала и обучающихся, которые в свою очередь бывают не всегда готовы к правомерным действиям. Формирование готовности будущих бакалавров-педагогов к обеспечению безопасной образовательной среды должно строиться на основе освоения универсальных компетенций, являющихся надстройкой над базовыми знаниями и умениями, изучаемых в стенах вузов. Подобные компетенции позиционируются сегодня как метакогнитивные и включают в себя знание культуры безопасного существования в обществе. Задача каждого педагога, согласно федеральному государственному образовательному стандарту, состоит в умении сформировать интерес у подрастающего поколения к культуре безопасного поведения в образовательной организации и за ее пределами [2]. Подобный интерес могут вызвать знания, полученные будущими бакалаврами в вузе при активизации познавательных способностей путем использования различных форм и методов обучения, направленных на изучение базовых компетенций по обеспечению безопасности жизнедеятельности учащихся в образовательных организациях.

Для реализации вышеобозначенного в рамках учебного заведения возникает необходимость разработать и реализовать спецкурс «Теоретическая подготовка бакалавров по обеспечению безопасности обучающихся образовательных организаций». Организация данного спецкурса начинается с построения учебной программы подготовки будущих бакалавров. Основой программы должны стать проблемные ситуации в повседневной деятельности учеников и анализ телевизионных репортажей в средствах массовой информации. При этом данная учеб-

ная программа должна соответствовать педагогическим условиям, направленным на формирование личности студента.

Контроль знаний будущих бакалавров традиционно по дисциплинам осуществляется по нескольким направлениям: начальный срез, текущий контроль в виде устных опросов, контрольные тесты, терминологические диктанты, межэкзаменационная проверка – защита докладов по дисциплине, итоговая аттестация в виде зачета.

При изучении дисциплины у студентов формируются ряд компетенций:

- способность находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях в сфере безопасности;

- стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства;

- осознавать социальную значимость своей профессии в контексте сохранения безопасной образовательной среды в учреждении посредством сознательного формирования здорового образа жизни среди обучающихся, используя содержательную часть предмета физической культуры. Обладать высокой мотивацией к выполнению педагогической деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;

- владеть базовыми методами защиты обучающихся от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и т.п.

Реализация содержания примерной учебной программы «Обеспечение безопасности обучающихся образовательной организации» (опорные конспекты, схемы, система заданий и упражнений и др.) осуществлялась по трем направлениям, которые соответствовали блокам знаний и умений, представленных в структуре рассматриваемой теоретической готовности:

Первое направление – формирование знаний и умений, обеспечивающих понимание базовых знаний в области безопасности жизнедеятельности.

Второе направление – формирование знаний и умений, обеспечивающих системное видение основных направлений взаимодействия специальных органов, обеспечивающих безопасность образовательных организаций.

Третье направление – формирование знаний и умений, создающих комплексное обеспечение безопасности образовательных организаций.

В каждом из направлений работа по формированию теоретической готовности к обеспечению безопасности образовательных организаций проходила в два этапа, которые были определены согласно стадиям овладения действиями, предложенным В.М. Коротовым: 1) отработка отдельных законченных действий; 2) выполнение отдельных законченных действий [1].

Поэтому на первом этапе (информационно-операционном) происходило овладение обучающимися новой информацией по основам обеспечения безопасности обучающихся образовательных организаций и отработка профилактических мероприятий. Содержанием второго этапа (информационно-действенного) являлось выполнение обучающимися отдельных законченных организационных мероприятий.

Основные задачи, стоящие перед педагогами вузов на этапе формирования теоретической готовности будущих бакалавров к обеспечению безопасности обучающихся образовательных организаций, были следующие:

1. Осуществить соответствующую теоретическую (знаниевую) подготовку обучающихся к выполнению прогностической деятельности.

2. Сформировать основные базовые умения, входящие в структуру теоретической готовности к обеспечению безопасности обучающихся.

3. Способствовать формированию ценностного отношения к безопасности обучающихся в образовательных организациях.

Структура учебных занятий предполагает сочетание информационного и закрепляющего блоков, составленных одним из следующих способов:

– теоретический блок завершался применением полученных знаний в практической деятельности;

– выполнение закрепляющих действий заканчивалось самостоятельным выведением каких-либо теоретических положений;

– теоретический и закрепляющий блоки несколько раз сменяли друг друга во время занятий.

Источниками новой информации выступали руководитель группы, либо докладчики-студенты учебной группы. Каждое занятие заканчивалось коллективным обсуждением, анализом и рефлексией, что позволяло систематически отслеживать изменение уровня сформированности теоретической готовности будущих бакалавров и своевременно вносить необходимые коррективы в содержание, формы и методы учебного процесса.

Работа по второму направлению – формирование знаний и умений, начиналась с усвоения основ обеспечения безопасности учащихся образовательной организации в закрепляющих заданиях.

Вначале им предлагалось провести мозговой штурм на выбранную тему. Участники делились на группы. Цель упражнения – сформировать умения поиска оптимальных решений в предложенной нестандартной ситуации. После пятнадцати минут общения, в течение которых каждый участник по очереди выступал с предложенным вариантом решения проблемы. Далее участники другой группы оценивали предложенные варианты ответов по 5-балльной системе и, меняясь ролями, продолжали обсуждение по иной предложенной теме и т.д. В конце задания подсчитывались баллы, сопоставлялись оценки участников по креативности, нестандартному мышлению, а также иным показателям. Выявленные «пробелы» в обсуждении позволили в дальнейшем организовать индивидуальную работу участников по разработке собственных проектов по предложенной теме преподавателем.

Упражнение «Публичное выступление» способствовало формированию у студентов умения общаться с аудиторией. Каждый участник группы готовил собственный проект на предложенную тему в виде сообщения, состоящий из трех частей: актуальность выдвигаемой проблемы, информация о возможных решениях данной проблемы в средствах информации, заключение и собственное

видение данной проблемы. Далее происходило выступление перед аудиторией, в ходе которого группа задавала выступающему вопросы информативного и проблемного характера.

Таким образом, рассматривая различные формы обучения студентов основам обеспечения безопасности обучающихся образовательных организаций, как целенаправленный процесс мы преследуем вполне определенные результаты. Можно с определенной долей вероятности утверждать, что между педагогом и обучающимся в любых формах взаимодействия возникают вполне определенные взаимоотношения в виде условных установок, при этом квалификационная составляющая преподавателя играет приоритетную роль в данном процессе.

Библиографический список

1. Коротов В.М. Общая методика учебно-воспитательного процесса: учеб. пособие для слушателей ФПК директоров шк. и студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1983. 223 с.
2. Ситников Ю.Е., Савчук А.Н., Кройтор А.С. Безопасная образовательная среда современной школы как необходимое условие формирования здоровой социально образованной личности // Научный журнал «Дискурс». 2017. 1 (3). С. 115–121.

РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОМ ИНТЕРНАТЕ

Тропин М.Д.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье описывается экспериментальная работа по развитию произвольности у детей 5–7 лет с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате, средствами адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: *произвольность, умеренная умственная отсталость, адаптивная физическая культура, дети, отклонения.*

Умственная отсталость – это необратимое нарушение интеллектуального развития, которое связано с органическим повреждением коры головного мозга [1]. Следствием умственной отсталости в развитии детей являются выраженные отклонения, обнаруживающиеся во всех видах психической деятельности, особенно – познавательной, физической, эмоциональной и регулятивной.

Средством увеличения работоспособности, овладения необходимыми двигательными умениями и навыками, стабилизации психоэмоционального состояния, повышения познавательной и коммуникативной деятельности выступает адаптивное физическое воспитание, средствами которого вносится значительный вклад в формирование произвольности, умение ребенка строить свое поведение и деятельность в соответствии с предлагаемыми образцами и правилами, осуществлять планирование, контроль и коррекцию выполняемых действий. Занятия способствуют развитию психомоторики через более сохранную у них моторную сферу. Занятия обеспечивают развитие нервной регуляции двигательного акта, что способствует формированию произвольности в движении, двигательные акты становятся целенаправленными, скоординированными [2]. При этом у детей с умеренной степенью умственной отсталости все психические процессы протекают значительно медленнее. Дети очень отвлекаемы, не способны надолго сосредоточиться, у них недостаточно развито целеполагание, они обладают повышенной внушаемостью и стремятся уйти от ответственности, не хотят подчиняться указаниям взрослого, не соблюдают нормы и правила поведения, не всегда способны сосредоточиться на каком-нибудь деле и довести его до конца.

Мы предположили, что развитие произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости, проживающих в психоневрологическом интернате, будет протекать более эффективно при включении в занятия адаптивной физической культурой разнообразных видов активности и форм поддержки внимания, которые будут способствовать расширению спектра восприятия и идентификации.

Материалы и методы. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Психоневрологический интернат для детей „Родничок“». В эксперименте принимали участие 12 детей 5–7 лет с умеренной умственной отсталостью.

На основе анализа теоретических данных разработана диагностика, которая позволила определить уровень сформированности произвольности по различным критериям у дошкольников с умеренной степенью умственной отсталости. В табл. 1 представлены критерии произвольности и их содержание.

Таблица 1

Критерии произвольности и их содержание

№	Критерий	Оценивалось
1	умение контролировать ребенком свою двигательную активность	разнообразные виды деятельности, которые позволяют детям развивать умения управлять своими действиями
2	умение действовать по инструкции и указанию взрослого	развитие способности внимательно слушать и четко выполнять требования педагога
3	умение принимать правила	умения принимать и выполнять правила в разнообразных видах деятельности: самообладании, умении контролировать свое поведение и свои поступки
4	умение выполнять действия по образцу	способности ребенка выполнять практические двигательные действия по образцу, умение выполнять действие правильно и при необходимости внесение корректив в исполнение
5	умение выполнять сложные двигательные действия под руководством педагога	способности выполнять сложные двигательные действия под управлением педагога, которые дробятся на фрагменты и изучаются пошагово

При обработке результатов мы руководствовались шкалой оценок.

0 баллов – ребенок не воспринимает предложенную инструкцию и не выполняет задание. Дети затрудняются в подражательных движениях, в выполнении действий по образцу, упускают их элементы.

1 балл – ребенок проявляет интерес к заданиям, выполняет их по подражанию. При выполнении разнообразных упражнений и движений справляется с помощью педагога.

3 балла – ребенок выполняет разнообразные упражнения и движения, используя показанный образец.

4 балла – ребенок выполняет разнообразные упражнения или движения по образцу взрослого, выполняет задания в разнообразных видах деятельности (в практической и повседневной жизни), под контролем взрослого.

Подсчитывалась общая сумма баллов за выполнение физических упражнений. Далее использовали Т – Шкалу, которая позволила выделить следующие уровни развития произвольности:

– низкий уровень. После многократных (более 5) инструкций и показа разнообразных упражнений и движений, ребенок не понимает и не выполняет предложенные задания;

– уровень ниже среднего. Инструкцию дети либо не воспринимают или плохо понимают, либо начинают выполнять задание до ее предъявления, при этом необходимо повторное предъявление инструкции и показ способа выполнения данных упражнений и движений. При этом могут проявляться неадекватные действия со стороны ребенка;

– средний уровень. Дети зрительно соотносят задания, могут выполнять предложенные упражнения и движения по словесной инструкции. Для более точного понимания инструкции ребенком требуется ее повтор или подкрепление показом. Задания выполняются по подражанию;

– уровень выше среднего. Дети способны и готовы выполнить разнообразные упражнения и движения по словесной инструкции. Инструкцию понимают правильно, но в ряде случаев требуется ее повтор. Задание выполняется по словесной инструкции или по образцу;

– высокий уровень. Дети узнают, в некоторых случаях самостоятельно называют данное упражнение или движение. Дети правильно понимают предлагаемую инструкцию, хотя в некоторых случаях требуется ее повторение. Предложенные задания детьми выполняются по словесной инструкции взрослого.

Результаты и их обсуждение. При обследовании развития произвольности в результате получены данные, которые представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Определение уровня развития произвольности
у детей дошкольного возраста 5–7 лет
с умеренной степенью умственной отсталости (нулевой срез)**

Уровень развития произвольности	Количество детей	Количество (%)
Низкий	4	33,3
Ниже среднего	8	66,6
Средний	0	0
Выше среднего	0	0
Высокий	0	0
Общее количество	12	100

Таким образом, уровень развития произвольности находится на уровне ниже среднего у всех 12 детей с умеренной степенью умственной отсталости.

На формирующем этапе исследования мы поделили детей на две подгруппы по 6 человек: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ).

В экспериментальной группе мы апробируем разработанную нами программу по адаптивной физической культуре, организуем предметно-развивающую среду на коррекционно-развивающих занятиях, а дети в контрольной группе будут заниматься по традиционной программе.

На основе анализа психолого-педагогической литературы, имеющихся программ по адаптивной физической культуре, нами была разработана программа «В здоровом теле – здоровый дух». В экспериментальной группе заня-

тия проводились в групповой форме, два раза в неделю, длительностью 25–30 минут. На занятиях были организованы разнообразные виды двигательной активности (подвижные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика), в которых детям необходимо выполнять действия по четким правилам, предлагаемым педагогом.

В ходе занятий включались разнообразные формы поддержки внимания детей (свисток, жесты, музыка, бубны, звуковые сигналы), которые способствовали расширению спектра восприятия, идентификации и реагирования детей.

При итоговом исследовании детей контрольной и экспериментальной группы были получены данные, представленные в табл. 3.

Таблица 3

Уровень развития произвольности детей дошкольного возраста 5–7 лет с умеренной умственной отсталостью после эксперимента

Уровень развития	Количество человек	
	КГ	ЭГ
Низкий	1	0
Ниже среднего	4	4
Средний	1	2
Выше среднего	0	0
Высокий	0	0
Общее количество	6	6

Анализ сформированности произвольности по критериям в контрольной и экспериментальной группах представлен на рис. Из данного рисунка видно, что в экспериментальной группе наблюдался позитивный прирост по всем критериям, в контрольной группе – значительно меньший прирост.

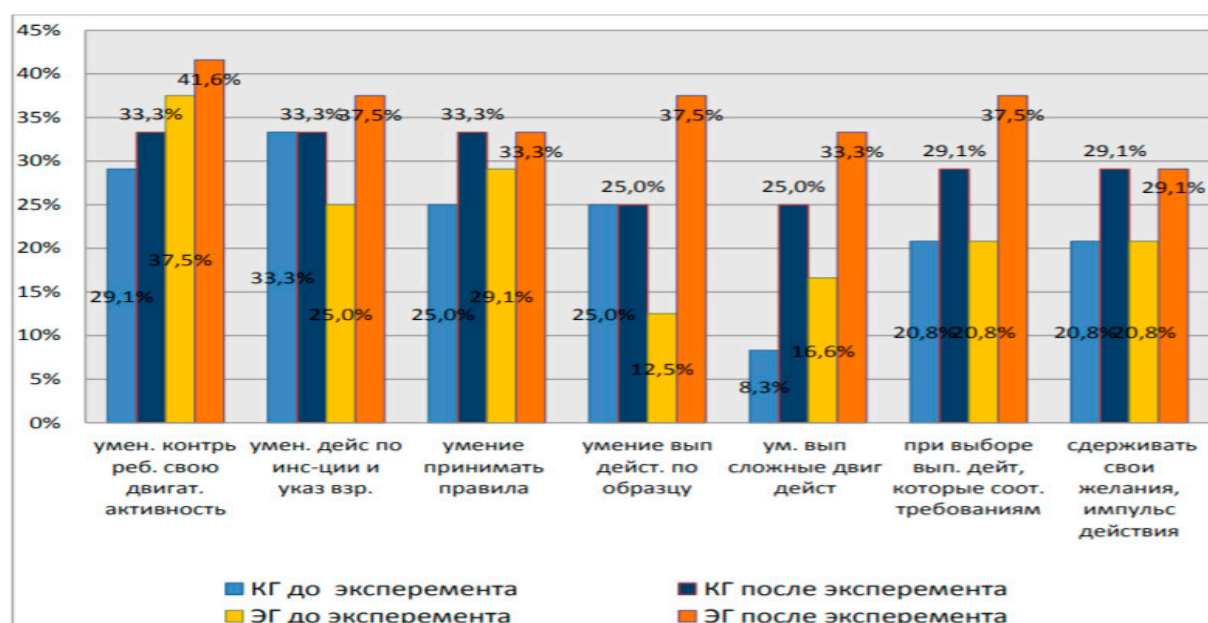


Рис. Анализ сформированности произвольности по критериям в контрольной и экспериментальной группах

Заключение. Таким образом, внедрение программы по адаптивной физической культуре, ориентированной на развитие произвольности, способствовали повышению уровня формирования произвольности у детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости при включении в занятия адаптивной физической культурой разнообразных видов активности и форм поддержки внимания, которые способствуют расширению спектра восприятия и идентификации.

Библиографический список

1. Борзилова О.П. Проблемы формирования социально-бытовых навыков у детей младшего дошкольного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // *Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результат*. 2016. № 27. С. 49–53.
2. Гученко О.Г. Особенности организации урока физической культуры в начальных классах у детей с умеренной умственной отсталостью // *Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф.* (г. Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2015. С. 196–198.
3. Зак Г.Г., Нугаева О.Г., Шульженко Н.В. Методика обследования социально-бытовых навыков у детей младшего дошкольного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // *Специальное образование*. 2014. № 1. С. 52–59.
4. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1960. 430 с.

СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Трофимова Н.П., Тарасенко В.Е.

*Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматривается современная ситуация, существующая в системе преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Авторы анализируют концепцию синергетического подхода, изучают целесообразность ее применения в условиях современной системы высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: *синергетический подход, физическая культура, высшее образование, методы обучения в педагогике, обучающиеся.*

В образовательной системе XXI в. развиваются инновационные процессы, которые кардинальным образом вносят изменения во всю систему отечественного профессионального образования, в полной мере затрагивая все его этапы (начальное, среднее, высшее образование). Данные процессы делают возможным введение новшеств, буквально требуя модернизации самого педагогического образования и, непосредственно, способов организации профессионального образовательного процесса.

Анализ научной литературы показал, что в некоторых отраслях знаний при анализе развития комплексных объектов и систем успешно применяется синергетический подход, подразумевающий выявление возможностей консолидации и самоорганизации элементов комплексных систем с целью извлечения гораздо большего результирующего эффекта, чем при применении традиционных подходов. Несмотря на это, до сих пор недостаточно основательно рассмотрены возможности использования синергетического подхода в профессиональной деятельности педагога, повышения заинтересованности его к инновациям, предоставления возможностей активного узконаправленного и свободного использования информации, вовлеченности внутренних сил и мотивов, адресованных на свое развитие. На практике, ввиду консерватизма многих педагогов и их неспособности внедрения инновационных методов, синергетический подход может быть недооценен [1].

Переосмысление тенденций и перспектив развития современного предмета физической культуры следует начинать с коренного пересмотра приоритетных ценностей данной дисциплины в системе современного образования и с определения синергетических оснований образования. В современном мире изучение предмета физической культуры не может рассматриваться однобоко, так как физическое состояние организма оказывает непосредственное влияние на все остальные компоненты личности непосредственно напрямую или косвенно. От физи-

ческого состояния организма зависит психологическая стабильность и эмоциональное здоровье человека. Как следствие, это влияет и на продуктивность студентов во время их обучения. Кардинальные изменения, происходящие на рубеже веков в различных сферах социо-культурной жизни России, находят свое отражение и в области физической культуры и спорта.

Синергетика по своей сути не привязана к определенной дисциплине, потому что ориентируется на самоорганизацию открытых нелинейных систем любой области, в независимости от конкретной природы каких-либо элементов или подсистем. В настоящее время по итогам продвижения синергетического подхода в сферу высшего образования выработались идеи, основой которых является синергетичность процесса образования. Педагогическая синергетика открывает возможность по-новому подойти к изучению проблем самоопределения и комплексного развития личности, рассматривая их с точки зрения креативного сотворчества, и ориентируясь на саморазвитие. М.С. Ковалевич заявляет, что синергетика является «партнером» новой педагогики и переводится с латинского как со-энергетичность и со-дружество. Из этого следует, что и синергетика, и новая педагогика придерживаются рамок открытого диалога, прямой и обратной связи, солидаристического образовательного приключения, игры [2]. М.С. Ковалевич также заявляет, что синергетическая методология может значительно укоренить значимость процесса самоопределения и саморазвития личности как субъекта деятельности, придавая законченный вид следующим педагогическим принципам: центром образовательного процесса является самоопределяющаяся личность; обучающийся является субъектом обучения и воспитания, в образовательном процессе он занимает активно-творческую позицию; абсолютная свобода, как самовыражения, так и самореализации личности в среде образования, поиски индивидуальной стратегии профессионального и социального самоопределения; актуализация ключевых принципов активности, диалогичности, самостоятельности, инициативности, креативности; обучающий и обучающийся являются открытыми, саморегулирующимися системами, которые стремятся к развитию субъектности и субъективности; свобода в выборе стратегии собственного жизненного пути, а значит, независимая расстановка приоритетов, свобода выбора образовательных программ, занятий, полноты их содержания и непосредственно самого преподавателя [3].

В.Г. Буданов считает, что использование синергетического подхода в образовании осуществимо по трем ключевым направлениям.

1. Синергетика для образования. В этом направлении автором предлагаются интегративные курсы, которые завершают каждый последующий цикл обучения.

2. Синергетика в образовании. Данное направление может характеризоваться использованием в частных дисциплинах материалов, которые иллюстрируют основные принципы синергетики. В каждой изучаемой дисциплине имеются разделы, которые посвящены изучению процессов становления, возникновения ее новых аспектов. В данном случае уместно, вместе с традиционным, использование языка синергетики, который способствует созданию горизонтального поля междисциплинарного диалога.

3. Синергетика образования. Данное направление подразумевает синергичность непосредственно самого процесса образования, становления личности и знания. Примеры педагогического мастерства и авторских методик являются наиболее подходящими образцами приложения полноценных синергетических подходов. Однако в настоящее время проблема не в создании единой целостной методики, а в обучении педагога создавать свою, только ему присущую методику и стиль преподавания, основываясь на фактах науки о человеке [3].

Анализ научной литературы выявил основы теории развития профессионального мастерства преподавателя физической культуры в вузе и его особые признаки. Ю.К. Бабанский полагает, что педагогическое мастерство – это свободное владение профессиональной преподавательской технологией, творческий подход присущий профессиональной деятельности, грамотный и рациональный анализ педагогической ситуации, в случае выбора наиболее оптимального решения и полном уважении к личности самого ученика [6].

По мнению Ю.П. Азарова, знание закономерностей воспитания детей является основой педагогического мастерства. Б.Т. Лихачев предполагает, что педагогическое искусство включает в себе педагогическое мастерство, которое выражается в современном мастерском владении педагогом методологией, приемами и всем запасом педагогических умений и навыков, которые обеспечивают непосредственное воплощение искусства педагогики в процессе формирования личности [4; 5].

Таким образом, специфика синергетического подхода к формированию физической культуры обучающихся высших учебных заведений заключается в возможности создания цельного образа креативной личности, в открытии для образования новой перспективы не банального и однотипного обучения, а обучения специалиста совершенно нового типа: профессионального, конкурентоспособного, созидающего. Инновационное развитие методологии физической культуры в вузе с позиции теории самоорганизации с применением синергетического подхода обеспечивает возможности для создания инновационной системы образования, в пределах которой применяются актуальные научные знания, формируется креативное, нестандартное мышление студентов, позволяющее молодежи приспособиться к изменяющимся социокультурным условиям трансформирующегося общества.

Наши рассуждения непосредственно демонстрируют необходимость применения на практике синергетического подхода, направленного на формирование и функционирование инновационных и более рациональных технологий в области физической культуры и спорта в высшем образовании. Разработка методик и технологий использования идей синергетики в области физического воспитания студентов высших учебных заведений требует специальных дополнительных исследований. Использование синергетического подхода способствует внедрению в образовательный процесс инновационных методов педагогического взаимодействия, делая процесс всестороннего обучения студентов продуктивнее, и значительно повышает качество самого образования. Все сказанное позволяет

сделать вывод, что применение синергетического подхода в области физической культуры и спорта в рамках высшего образования открывает значительные перспективы и возможности для всестороннего и комплексного развития студентов.

Библиографический список

1. Якушева С.Д. Синергетический подход в развитии профессионального мастерства современного педагога: материалы XIII Международной научно-практической конференции «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии» (Россия, г. Новосибирск, 27 февраля 2012 г.).
2. Ковалевич М.С. Социально-психологические и педагогические проблемы профессионализации личности: синергетический подход. URL: <http://sites.google.com/site/konfep/Home/2-sekcia/kovalevic>
3. Буданов В.Г. Трансдисциплинарное образование, технологии и принципы синергетики // Синергетическая парадигма: Многообразие поисков и подходов / Сб. ст. отв. ред. В.И. Аршинов и др. М.: Прогресс-Традиция, 2000. С. 285–304.
4. Азаров Ю.П. Мастерство воспитателя. М.: Просвещение, 1971. 126 с.
5. Лихачев Б.Т. Педагогика: курс лекций: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2001. 523 с.
6. Педагогика: учеб. пособие / под. ред. Ю.К. Бабанского. М.: Просвещение, 1983. – 608 с.
7. Мартиросова Т.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность для социализации студенческой молодежи в современном обществе. Наука, технологии, прогресс: междун. Online-конф. (01.10.2017–31.10.2017). Изд-во: МЦНИП. 2017. 7 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ ШКОЛЫ

Толмакова Л.А., Чулкова Н.В.

*Федеральное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа Главного управления Федеральной
службы исполнения наказаний по Красноярскому краю», г. Канск*

Аннотация. Здоровьесберегающая деятельность школы для оступившихся подростков через обучение и воспитание, формирование у них представления о ценности здоровья и ресурсах собственного организма, приобретении навыков здорового образа жизни. Эта деятельность помогает изменить модель поведения, сложившуюся у несовершеннолетних осужденных в неблагоприятной среде их пребывания на свободе.

Ключевые слова: *здоровьесбережение, здоровый образ жизни, мотивация, среда с неблагоприятным воспитанием, пример для подражания, модель поведения, спорт.*

В последние годы и в нашей стране активизировалось внимание к здоровому образу жизни обучающихся, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья выпускников.

Основные цели здоровьесберегающего сопровождения школы воспитательной колонии мы видим в сохранении и укреплении здоровья воспитанников через обучение и воспитание, формировании у них представления о ценности здоровья и ресурсах собственного организма, приобретении навыков здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая деятельность школы строится по следующим направлениям:

- формирование знаний, умений, навыков культуры здоровья и ЗОЖ;
- физкультурно-оздоровительная деятельность.

Формирование знаний, умений, навыков культуры здоровья осуществляется в рамках урочной деятельности и во внеурочное время – на занятиях обучающихся в кружке «Здоровый образ жизни» и кружках спортивного направления. Следует отметить, что в последние годы в воспитательной колонии уделяется большое внимание созданию условий для ведения несовершеннолетними осужденными здорового образа жизни – запрещено курить, построен спортивный комплекс, где проходят уроки физической культуры, занятия спортивных секций, спортивные соревнования и праздники, введен в эксплуатацию прекрасно оснащенный стадион.

Сложилось устойчивое мнение о том, что нужно учить вести здоровый образ жизни на всех ступенях образования через просвещение о правилах здоровья, повышение мотивации к соблюдению этих правил. Особую актуальность это имеет для оступившихся подростков. Несовершеннолетние осужденные, отбывающие наказание в Канской воспитательной колонии, до осуждения пребывали в среде с неблагоприятным воспитанием. Следствие такого воспитания – приобрете-

ние «опыта» асоциальной жизни. На формирование их личности влияние оказывала особая сфера – уличная группа с отрицательной направленностью. В этой среде здоровый образ жизни никогда не был в приоритете. Там они приобщались к курению, праздному времяпровождению, наркотикам и алкоголю. Эти факторы многих привели к совершению преступлений.

Информационная составляющая программы кружка «Здоровый образ жизни» включает знакомство с правилами здорового образа жизни. За годы работы кружка «ЗОЖ» сложилась система просветительской работы с учениками всей школы, не зависимо от того, занимаются они в данном кружке или нет. Она включает в себя проведение тематических бесед и общешкольных мероприятий, конкурсов рисунков и агитационных плакатов. В течение учебного года учащиеся активно принимают участие в выставках школьного рисунка – плаката, пропагандирующих здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек и призывающих к занятию спортом.

В детском и подростковом возрасте формируется модель, образ будущей жизни. Нам нужно изменить модель поведения, сложившуюся у несовершеннолетних осужденных в неблагоприятной среде их пребывания на свободе. В этом процессе приоритетным направлением является формирование мотивации. Совокупность мотивов в большей степени и определяет образ жизни. Формирование мотивации к здоровому образу жизни мы видим как главное в воспитании стремления вести здоровый образ жизни у оступившихся подростков. Причем конечной целью должен становиться не столько текущий благоприятный образ жизни, условия для которого созданы в колонии, а формирование самомотивации – понимания необходимости ведения здорового образа жизни и после освобождения. В этом направлении мы идем по пути формирования полезных стереотипов через информирование, повторение основных правил и норм гигиены, поведения, направленного на здоровый образ жизни по правилу – это полезно, а это вредно.

Одним из формируемых мотивов у воспитанников колонии – подчинение правилам общества. Вновь прибывающие ребята знакомятся с общепринятыми правилами и нормами жизни в колонии. Видят, что все соблюдают правила гигиены, идут на утреннюю зарядку, следят за опрятностью одежды, обуви, мест проживания, занимаются в спортивных секциях, участвуют в соревнованиях. Они включаются в этот процесс, понимая, что если этого не делать, то тебя коллектив не примет, а это путь к конфликту с другими ребятами. Это воспитывающая среда колонии. Окружение подростка оказывает существенное влияние на его образ жизни.

Мотивация с привлечением авторитетов очень важна именно в подростковом возрасте, когда подросток ищет пример для подражания. Отрицательных примеров у оступившихся подростков в жизни достаточно – примеры друзей, родственников алко- и наркозависимых. А ведь есть и другие примеры. В мире и в стране много выдающихся спортсменов, вызывающих восхищение, особенно у подростков. Это люди, достигшие успеха в жизни благодаря ведению здорового образа жизни, волевым качествам. Традиционным у нас стал общешкольный классный час «Мой кумир спортсмен». В своих выступлениях ребята рассказывают

о самых ярких представителях любимых видов спорта. Ежегодно в колонию приезжают на встречи с ребятами известные спортсмены края. Особенно памятной была встреча с олимпийским чемпионом Е. Устюговым. Ребятам остались на память фотографии с чемпионом. Состоялась встреча ребят с председателем краевой Федерации по хоккею с мячом И.Л. Януковичем. Хоккеист представил вниманию воспитанников мастер-класс по файерболу. Не каждому любителю хоккея удалось сыграть на одном поле с такими знаменитостями. Состоялось показательное выступление пятикратного чемпиона мира И. Максимова, где он продемонстрировал виртуозное владение клюшкой и мячом, провел мастер-класс, а в конце встречи вручил воспитанникам на память клюшки для игры хоккей с мячом. Разговоров и впечатлений от таких встреч хватает надолго.

В колонию приезжают и ровесники наших подростков. Гостями у наших воспитанников были представители общественной организации «Православная молодежь», ребята краевой Школы олимпийского резерва, команды различных учебных заведений города. Празднование Дня защитника Отечества ежегодно сопровождается соревнованием по силовому многоборью «Железный человек», с приглашением социальных партнеров. Совсем недавно мы стали сотрудничать с институтом физической культуры и спорта им. И.С. Ярыгина КГПУ им. В.П. Астафьева. К нам прибыла большая делегация педагогов и студентов института. Будущие тренеры и преподаватели физической культуры показали мастер-класс по мини-футболу. Такие совместные спортивные игры и соревнования с участием взрослых и студентов оказывают положительное влияние на процесс ресоциализации несовершеннолетних правонарушителей. Эти встречи дают воспитанникам новые примеры для подражания, на которые можно равняться.

Для несовершеннолетних осужденных, находящихся в условиях изоляции, интересно то, чем увлекается молодежь на свободе. Подростки увлечены популярным в молодежной среде уличным варкаутом. На школьных переменах мы организуем просмотр интересных видеороликов варкаута. В кадрах – молодые люди, спортивные, сильные, красивые. Эта модель поведения – альтернатива пустому времяпровождению и вредным привычкам. Наши воспитанники с восхищением смотрят, активно обсуждают, пытаются научиться этим спортивным упражнениям, воплотить их на занятиях в спортивном зале. Это стимул для посещения тренажерного зала.

Очень важно, чтобы в условиях перевоспитания жизнь подростка была насыщена интересными событиями. Одним из таких событий стала сдача норм ГТО. Ребята пробовали свои силы в различных видах многоборья. По результатам сдачи норм наиболее успешным были вручены грамоты. Их имена украшают доску почета в Спортивном центре колонии.

Ребята ждут выходных дней, но не потому, что не нужно посещать учебные занятия – по выходным дням можно посещают спортивные секции, тренажерный зал. В эти дни работают спортивные кружки по волейболу и футболу. Задачи кружков – формирование физических и морально-волевых качеств, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Мы надеемся, что изменение образа жизни, увлеченность занятиями спортом может привести к смене окружения подростков и в будущем на свободе. Это позволит увести их от среды, где нормой было праздное времяпровождение, курение, алкоголь и наркотики к среде позитивного общения, где норма – занятие спортом, где есть понимание, что здоровье – залог полноценной и счастливой жизни, способствующей выполнению замыслов, планов, решению различных жизненных задач, наконец, личному счастью. А это путь к социализации подростков после освобождения. Таких примеров у нас достаточно, когда после освобождения наши ребята живут нормальной жизнью, имеют семьи, работу и здоровые увлечения.

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Уколова К.А., Конькина Е.В.

Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург

Аннотация. В представленной статье рассматриваются современные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта, исследования в области физкультурно-спортивного образования. Авторами выделены такие актуальные в настоящее время проблемы, как реформирование содержания образования в области физической культуры и спорта; совершенствование подготовки профессионально-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *образование, физическая культура, спорт, физкультурно-спортивное образование, реформирование образования, качество образования.*

Система образования в области физической культуры и спорта выступает одним из ключевых элементов социальной сферы в государстве. Осуществляемый в настоящее время процесс модернизации физкультурно-спортивного образования характеризуется изменениями содержательных, организационно-методических и педагогических форм [9]. Такие изменения, безусловно, сопровождаются определенными трудностями и проблемами, от решения которых зависит эффективность обеспечения качества физкультурного образования.

Одной из ключевых проблем на современном этапе развития образования в области физической культуры и спорта выступает проблема обеспечения эффективности получения обучающимися качества физического воспитания и образования. основополагающим вектором на этапе модернизации предмета физического воспитания в образовательных организациях, по мнению М.Р. Замятиной, должен выступать процесс проектирования системы обучения, базирующийся на использовании новейших спортивных комплексов и спортивного оборудования, нацеленный на повышение самого качества обучения при формировании физического здоровья личности. Продолжая мысль, автор пишет, что «Министерство образования и науки России прилагает много усилий по реформированию образования. Но все еще остается много проблем, которые не могут ждать» [5]. Среди ключевых проблем выделяются следующие:

- недостаточно высокая заработная плата и социальная незащищенность педагогов, негативно отражающаяся на качестве образования;
- устаревание фонда учебной литературы (в том числе, учебно-методических пособий, рекомендаций, учебников и другой литературы);
- несоответствие содержания обучения и методов преподавания актуальным требованиям относительно их качества в современной системе образования;
- усиление требований образовательных программ в плане увеличения количества часов аудиторных занятий, приводящих в итоге к снижению общего уровня двигательной активности обучающихся;
- возрастающие материальные затраты на строительство современных и реконструкцию уже функционирующих спортивных залов и комплексов.

Тем не менее, как отмечают ученые, сегодня наблюдается значительный прогресс в перспективном развитии физического образования в Российской Федерации. Это доказывает содержание ключевых государственных документов, определяющих векторы развития физической культуры и спорта в нашей стране. Так, в соответствии с поручением Президента Российской Федерации разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г. [10].

Еще один важный документ – Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. – обозначила роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала в стране.

В том числе содержание федеральных государственных образовательных стандартов определяет такие приоритетные задачи общеобразовательной школы в области физической культуры и спорта, как:

- формирование культуры здоровья современной молодежи;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Однако, несмотря на то, что улучшение социально-экономического положения страны в последнее десятилетие положительно отразилось на преодолении негативных тенденций в сфере физической культуры и спорта, которые отмечались в 90-е гг., многие исследователи сегодня отмечают, что уровень развития физической культуры не соответствует общим положительным социально-экономическим преобразованиям в Российской Федерации. Как отмечает Т.Н. Тиосова, «перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные задачи, решение которых требует современных подходов на краткосрочную и долгосрочную перспективу» [11, с. 66].

Кроме того, многими современными учеными (М.А. Бутко [2], Е.Н. Величко, В.А. Востриков [3] и др.) отмечается факт снижения показателей физического развития, физической подготовленности (состояние сформированности двигательных умений и навыков), а также уровня работоспособности обучающихся.

В исследовании Е.Н. Величко, В.А. Вострикова актуализируется потенциал физкультурного образования как системы специальных видов физкультурно-спортивной деятельности, обладающей огромным потенциалом в формировании культуры личности обучающихся. Однако, по мнению авторов, этот потенциал физического образования и воспитания в развитии интеллектуальных и духовных ценностей молодежи применяется не достаточно эффективно [3, с. 10]. Кроме того, ученые констатируют, что в настоящее время выявлено поверхностное и часто негативное отношение обучающихся к физической культуре; отсутствие сформированности ценности физической культуры и осознания ее роли в процессе формирования личности.

Как показывают результаты проведенного учеными исследования, положительная мотивация к физическим занятиям, к участию в различных физкультурно-спортивных секциях вне школьного времени у большинства современных подростков достаточно низкая, а у многих совсем не сформирована.

Отмечается тенденция к снижению функциональных возможностей и способностей организма современных школьников (физическое развитие, двигательная подготовленность, физическая и техническая работоспособность и другие). Как следствие, наблюдается снижение общего уровня физической культуры современной молодежи.

В связи с этим оправданным и социально значимым в процессе физического образования следует считать формирование компонентов физической культуры обучающихся, состояние сформированности которых отражается в качественных и количественных показателях физического развития, физической и технической подготовленности (сформированность двигательных умений и навыков) и физической адаптации (В.Ю. Зиамбетов, С.С. Коровин) [7].

Среди современных актуальных проблем образования в сфере физической культуры и спорта обозначена также проблема «достаточности и оптимизации двигательной активности» [4]. Данная проблема приобрела особое значение еще в 90-е гг. Отметим, что всестороннее рассмотрение проблемы формирования и повышения двигательной активности обучающихся осуществлялось в контексте концепции физической активности. В рамках концепции рассматривались специфика и особенности возрастного развития, морфологических, физиологических и функциональных характеристик организма, а также закономерности развития и формирования двигательной активности.

Все это подтверждает необходимость поиска специальных возможностей и организационно-педагогических средств, способных обеспечить решение задачи формирования компонентов физической культуры обучающихся в процессе физкультурно-спортивного образования в условиях образовательных организаций.

Рассматривая современные проблемы физического воспитания и образования студентов вузов, С.Е. Гонсалес отмечает, что на сегодняшний день к проблемам, имеющим актуальность и требующим к себе особого внимания со стороны ученых и педагогов-практиков, относятся следующие:

- проблема выявления влияния тренировочных нагрузок на физиологическое состояние и здоровье студентов различных уровней физической подготовленности;
- проблема отбора критериев физической подготовленности обучающихся с различным уровнем физического развития и состояния здоровья;
- проблема разработки и реализации различных методов и форм индивидуальной работы с обучающимися в зависимости от их личных предпочтений, способностей и возможностей (находится в состоянии активной разработки в последние 15 лет) [4].

Еще одной актуальной проблемой в сфере физкультурно-спортивного образования сегодня является проблема качества подготовки педагогов физической культуры. Как указывает Л.Г. Чернышева, «процесс модернизации высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта вписывается в общую стратегию образовательной политики государства» [12].

Одним из наиболее значимых проектов в рамках модернизации высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта является Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (В.А. Магин, Л.И. Лубышева, 2003) [8]. По мнению авторов концепции, основная идея модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту заключается в реализации условий, обеспечивающих обучающимся возможности для развития творческого мышления, творческого осмысливания и осваивания инновационных технологий физического воспитания. Кроме того, задачей концепции является создание развивающейся педагогической системы, основанной на инновационных технологиях научно-педагогического образования, обеспечивающей возможность достигнуть современного качества подготовки специалиста нового типа, обладающего знаниями и навыками педагога-ученого.

Сегодня проблема качества профессиональной подготовки будущих бакалавров и магистров в сфере физической культуры и спорта актуализируется в связи с переходом на новые образовательные стандарты в рамках компетентностного подхода.

Изучение научной литературы (А.Б. Бгуашев, Ю.А. Иоакимиди и др.) [1] позволило уточнить, что в настоящее время актуальными выступают вопросы, связанные с качеством профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в рамках компетентностного подхода. В этой связи отмечается, что формируемые у будущих выпускников в сфере физической культуры и спорта профессиональные компетенции должны соответствовать педагогической, научно-педагогической, рекреационной, спортивной и управленческой и других видов деятельности, обеспечивающих выполнение профессиональных функций. Кроме того, по мнению ученых, следует обратить особое внимание на требования, предъявляемые к преподавателю высшей школы для осуществления педагогической и научно-исследовательской деятельности.

Проведенный анализ научной литературы позволил рассмотреть некоторые современные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта. Можно сделать вывод, что в настоящее время предмет исследования в сфере физкультурно-спортивного образования составляют такие вопросы и проблемы, как реформирование содержания образования; развитие компонентов физической культуры современной молодежи в физкультурном образовании; формирование мотивации и ценностных ориентаций обучающихся в процессе физкультурно-спортивного образования; совершенствование подготовки профессионально-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта и многие другие.

Библиографический список

- 1 Бгуашев А.Б. Профессиональные компетенции педагогов высшей школы системы подготовки специалистов физической культуры и спорта / А.Б. Бгуашев, Ю.А. Иоакимиди, Н.В. Карягина, В.П. Шрам // Вестник Адыгейского государственного университета. 2017. № 1 (193). С. 92-102.

- 2 Бутко М.А. Педагогическая технология регулирования двигательной активности детей младшего школьного возраста в образовательной среде: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Калининград. 2015. 26 с.
- 3 Величко Е.Н., Востриков В.А. Физическая культура младших школьников как педагогическая проблема // Среднее профессиональное образование. № 8. 2013. С. 10–13.
- 4 Гонсалес С.Е. Современные проблемы физического воспитания студентов вузов (краткий обзор) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 33–37.
- 5 Замятина М.Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). Казань: Бук, 2015. С. 108–110.
- 6 Иоакимиди Ю.А., Корохова Н.А. Педагогическая установка как профессиональная компетенция в структуре профессиональной направленности будущего специалиста по физической культуре и спорту // Вестник Адыгейского государственного университета. 2016. № 2. С. 118–124.
- 7 Коровин С.С., Зиамбетов В.Ю. Педагогические условия формирования физической культуры личности. Оренбург. 2011. 34 с.
- 8 Магин В.А., Лубышева Л.И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) // Теория и практика физической культуры. 2003. № 12. С. 3–6.
- 9 Мальгинова Е.А. К вопросу о модернизации системы образования в области физкультуры и спорта / Е.А. Мальгинова, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, С.П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7. С. 98–99.
- 10 Распоряжение Правительства РФ от 07 августа 2009. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.». URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (дата обращения: 28.01.2018).
- 11 Тиосова Т.Н. Пути развития физической культуры и спорта в современной России // Известия Тульского государственного университета. 2014. № 7. С. 65–68.
- 12 Чернышева Л.Г. Модернизация высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта // Фундаментальные исследования. 2006. № 7. С. 95–98.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Черепанова А.И., Бордуков М.И.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности влияния двигательной активности на умственную работоспособность обучающихся 11 классов общеобразовательного учреждения. Установлено, что обучающиеся, занимающиеся спортом, обладают более высокими показателями устойчивости и концентрации внимания на протяжении всего учебного года, по отношению к обучающимся, не занимающимся спортом.

Ключевые слова: *двигательная активность, умственная работоспособность, спортсмены, не спортсмены, обучающиеся.*

В современных условиях, характеризующихся стремительным ростом научных знаний, информатизацией и интеллектуализацией общества, ориентацией на реформирование образования, особое внимание уделяется повышению качества общего образования, как основы, обеспечивающей успешность социализации личности в обществе. Для повышения качества образовательного процесса учителями в общеобразовательных учреждениях используются разнообразные формы, методы, технологии и средства, способствующие активизации учебно-познавательной деятельности учащихся.

Одним из средств формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственной деятельности обучающихся является двигательная активность, которая может выступать как оптимизирующий и как дезадаптивный фактор – при нерациональном ее применении. Физические нагрузки вызывают перестройки различных функций организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации [5].

Исследованиями установлено, что между двигательной активностью и умственной деятельностью существует биологическая взаимосвязь. Еще П.Ф. Лесгафт в своем труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического» [7].

Эта взаимосвязь проявляется как непосредственно, так и опосредованно. Непосредственное проявление заключается в том, что при двигательной активности наблюдается прямое воздействие на развитие мозговой деятельности, а, следовательно, повышение умственных способностей ребенка. Опосредованная связь выражается в том, что развитие физических сил, укрепление здоровья в процессе физической активности составляют необходимое условие для гармоничного развития детского организма [9].

В процессе двигательной деятельности мощная афферентация, поступающая от проприорецепторов мышц, суставов, связок, рецепторов внутренних органов, направляется в кору больших полушарий. На этой основе кора формирует функциональную систему, объединяющую отдельные структуры головного мозга, все моторные уровни центральной нервной системы и избирательно мобилизующую отдельные мышечные группы. Одновременно нейрогенное звено управления воздействует на центры, регулирующие кровообращение, дыхание, другие вегетативные функции, гормональное звено [1; 8].

Цель статьи – определение влияния двигательной активности (спортивной деятельности) на ряд показателей умственной работоспособности обучающихся старшего возраста в различные периоды учебного года.

Материал и методы исследования. Для оценки умственной (интеллектуальной) деятельности обучающихся использовалась методика исследования устойчивости и концентрации внимания при помощи корректурной пробы Б. Бурдона – Я.А. Анфимова. Порядок проведения исследования соответствует методике, применяемой для оценки интеллектуальной деятельности с использованием корректурных проб.

Оценка умственных способностей обучающихся определялась по таким показателям, как точность выполнения задания, точность выполнения задания с помехой, точность выполнения задания без помехи, время на поиск одного стимула, устойчивость внимания, показатель концентрации внимания.

Организация исследования осуществлялась на базе общеобразовательной школы № 108 г. Красноярск с обучающимися 11 классов. Всего в эксперименте приняли участие 40 человек, которые были разбиты пропорционально по 20 человек на две группы – контрольную и экспериментальную. В контрольную группу были включены учащиеся, не занимающиеся спортом, в экспериментальную – занимающиеся спортом.

Исследования проводились на протяжении всего учебного года и состояли из трех периодов: начало (сентябрь), середина (декабрь) и окончание (май) учебного года. Три периода учебного года были взяты для сравнительной оценки изменения исследуемых психических показателей в связи с нарастанием умственного утомления при продолжительности обучения.

Для проверки достоверности полученных результатов исследования применялся Т-критерий Стьюдента. Достоверность различий определялась уровнем значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их анализ. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что между двигательной и умственной деятельностью существует конкретная взаимосвязь. У обучающихся, активно занимающихся спортом, в течение всего учебного года отмечается положительная статистически достоверная динамика устойчивости и концентрации внимания в сравнении с обучающимися, не занимающимися спортом (таблицы 1, 2, 3). Причем в различные периоды обучения исследуемые психические показатели имели определенные различия.

Результаты тестирования обучающихся в начале учебного года

Показатели	Не занимающиеся спортом	Занимающиеся спортом	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t	P 0,05
Точность выполнения задания	0,95±0,008	0,96±0,006	3,29	<
Точность выполнения задания с помехой	0,97±0,004	0,98±0,006	2,05	<
Точность выполнения задания без помехи	0,98±0,001	0,98±0	3,05	<
Значение показателя концентрации внимания	0,99±0,004	1±0,006	2,16	<
Время на поиск одного стимула	0,75±0,049	0,66±0,056	2,12	<
Устойчивость внимания	2,40±0,048	2,37±0,055	2,64	<
Показатель концентрации внимания	155,9±44,31	265,4±59,32	4,51	<

В начале учебного года (сентябрь) наиболее значительные различия между занимающимися спортом и не занимающимися отмечались в точности выполнения задания, в концентрации и устойчивости внимания (табл. 1).

В середине учебного года (декабрь) увеличился разрыв между такими показателями, как: точность выполнения задания с помехой и без помехи, устойчивость и концентрация внимания. Наряду с этим произошло существенное снижение концентрации внимания (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования обучающихся в середине учебного года

Показатели	Не занимающиеся спортом	Занимающиеся спортом	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t	P 0,05
Точность выполнения задания	0,95±0,004	0,97±0,004	2,13	<
Точность выполнения задания с помехой	0,97±0,006	0,97±0,005	2,31	<
Точность выполнения задания без помехи	0,94±0,002	0,99±0,005	2,28	<
Значение показателя концентрации внимания	1,02±0,012	0,98±0,008	3,05	<
Время на поиск одного стимула	0,65±0,051	0,64±0,044	3,02	<
Устойчивость внимания	2,46±0,016	2,50±0,018	2,52	<
Показатель концентрации внимания	119,24±32,43	187,56±50,43	4,71	<

В конце учебного года (май) у обучающихся, занимающихся спортом, значительно увеличилась точность выполнения задания, устойчивость и концентрация внимания (табл. 3).

Результаты тестирования в конце учебного года

Показатели	Не занимающиеся спортом	Занимающиеся спортом	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t	P 0,05
Точность выполнения задания	0,92±0,003	0,97±0,004	2,07	<
Точность выполнения задания с помехой	1,06±0,008	0,97±0,003	3,02	<
Точность выполнения задания без помехи	0,92±0,006	0,99±0,005	2,01	<
Значение показателя концентрации внимания	1,03±0,005	0,98±0,006	2,03	<
Время на поиск одного стимула	0,67±0,019	0,66±0,022	3,15	<
Устойчивость внимания	2,54±0,037	2,6±0,046	3,29	<
Показатель концентрации внимания	59,94±67,68	165,04±65,77	4,52	<

У обучающихся, не занимающихся спортом, к этому же периоду времени снижаются точность выполнения задания, устойчивость и концентрация внимания. В то же время в таком показателе, как «точность выполнения задания с помехой», у не занимающихся спортом произошли более значимые изменения по отношению к занимающимся.

Заключение. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что под влиянием занятий физическими упражнениями происходят положительные изменения в умственной работоспособности у обучающихся. Установлены положительные изменения ряда психических показателей, характеризующих умственную работоспособность у занимающихся спортом по отношению к не занимающимся. У обучающихся, систематически выполняющих физические нагрузки, в течение всего учебного года отмечается положительная статистически достоверная динамика устойчивости и концентрации внимания в сравнении с обучающимися, которые ведут пассивный образ жизни. К концу учебного года у не занимающихся спортом снижаются: точность выполнения задания, устойчивость и концентрация внимания. Это свидетельствует о наступлении утомления в коре головного мозга и, как следствие, снижение умственной работоспособности.

Полученные нами экспериментальные данные подтверждают результаты проведенных ранее рядом авторов исследований, свидетельствующих о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребенка [4], наличии достоверных связей между отдельными показателями психических и физических качеств [2], состоянии умственной работоспособности [3].

Эти взаимосвязи основаны на идее, что мышечная и мозговая деятельность человека протекают в неразрывном единстве и взаимовлиянии. Биологическое обоснование данного положения было сделано И.М. Сеченовым, отмечавшим что «все многообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится

окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению». Физиологический механизм данного положения обуславливается мощной афферентацией, поступающей в процессе двигательной деятельности от проприорецепторов мышц, суставов, связок, рецепторов внутренних органов в кору больших полушарий. На этой основе кора формирует функциональную систему, объединяющую отдельные структуры головного мозга, все моторные уровни ЦНС и избирательно мобилизирующую отдельные мышечные группы. Одновременно нейрогенное звено управления воздействует на центры, регулирующие кровообращение, дыхание, другие вегетативные функции, гормональное звено.

Безусловно, что положительное влияние двигательной деятельности на умственную работоспособность происходит только при соответствии физических нагрузок индивидуальным особенностям организма обучающихся.

Библиографический список

1. Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. С. 327.
2. Дворкина Н.И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3–6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 4. С. 7–11.
3. Запорожец А.В. Психология действия. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. С. 736.
4. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка (роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности). М.: Педагогика, 1973. С. 144.
5. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015. № 18. С. 423–425.
6. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. М.: Физкультура и спорт, 1951. С. 441.
7. Могендович М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем. Л.: Медгиз, 1957. С. 429.
8. Решетняк О.В., Банникова Т.А. Особенности организации физического воспитания дошкольников, имеющих задержку психического развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 4. С. 59.
9. Статистика специальной педагогики [Электронный ресурс]. М.: Студопедия, 2016.

КОМПЛЕКС ГТО – ПУТЬ К УСПЕХУ!

Шакиртов А.И., Блохин С.А.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева, г. Казань*

Аннотация. На сегодняшний день основная составляющая социальной политики государства – развитие и усовершенствование физической культуры и спорта, обеспечивающая воспитание в гражданах гуманистических идеалов, ценностей и норм, улучшение их способностей и укрепление и повышение качества жизни россиян. В частности, это улучшение спортивно-оздоровительной деятельности образовательных организаций и социализация молодежи в современном обществе путем возобновления сдачи норм ГТО («Готов к труду и обороне») в Российской Федерации.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, спортивно-оздоровительная деятельность, комплекс ГТО, нормативы.

В рамках государственных программ, направленных на оздоровление нации и решения задач по вовлечению граждан Российской Федерации в физкультурно-спортивное движение, 6 октября 2015 г. в Россию официально вернулся комплекс нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО). Соответствующие изменения в законе о физкультуре и спорте были подписаны Президентом РФ В.В. Путиным [1]. Отныне нормы ГТО – это не просто веселые старты на интерес, это программная основа физического воспитания россиян.

О необходимости возрождения комплекса ГТО говорили уже давно, а в Совете Федерации неоднократно обращали внимание общества на слабую физическую подготовку современных школьников [2]. Оказалось, что некоторые школьники элементарно не умеют бегать, и это при том, что уроки физкультуры в нашей стране обязательные. Несколько лет назад массовой физической культуре в нашей стране уделялось ничтожно мало внимания, уроки физкультуры в школе проводились на очень низком уровне, и спортом занималось малое количество детей. Сейчас приоритеты развития страны обратились к возрождению физического воспитания в школе и увеличению количества уроков физкультуры у детей в системе школьного образования. Но парламентарии понимали, что введение дополнительных уроков физкультуры в школе не решат поставленных задач, стране нужна новая идеология физического воспитания и новый документ, который эту идеологию бы регламентировал. Так появился закон о внедрении норм ГТО в систему физкультурно-оздоровительной деятельности РФ.

Каждый, кто считает для себя возможным сдать нормы ГТО, должны задаться вопросами: что нужно сделать, чтобы стать участником движения по подготовке к сдаче норм ГТО; каким требованиям человек должен соответствовать и что это даст ему в жизни. Закон и другие нормативные акты должны отвечать на эти простые, житейские вопросы.

Итак, сдать нормы ГТО может каждый россиянин старше 6 лет, получивший справку от врача об отсутствии болезней, препятствующих занятиям спортом.

Для начала он должен зарегистрироваться на общем национальном сайте gto.ru. По окончании регистрации участнику программы присваивается персональный номер и профиль на сайте. На своей странице участник данного движения может найти территориально подходящий для себя центр подготовки и записаться на тестирование, и, самое главное, отслеживать собственные результаты.

Данное мероприятие перспективно, особенно, для самых маленьких участников, в смысле их вовлечения в программный процесс занятий физической культурой и спортом, и для них появится цель получить значок ГТО. Нормативы по всем возрастным категориям разные, всего ступеней (возрастов) 11, в том числе 5 для школьников. Эти нормативы приемлемы для того, чтобы человек любого возраста смог достичь определенного уровня физической подготовленности и успешно сдать их. Взрослых, которые намереваются присоединиться к данному движению и сдать нормы ГТО, приглашают в специальные центры подготовки [3]. Сейчас в тестовом режиме работают 195 центров тестирования в 15 регионах России. В скором будущем откроются еще сотни таких центров по всей стране, что будет способствовать повышению уровня физической подготовленности россиян.

Во многих городах России регулярно проходят праздники фестиваля ГТО. Пока одна часть сдает нормы ГТО, другая просчитывает возможную выгоду от получения заветного значка. Многие задаются вопросом, дает ли получение значка преимущество при поступлении в учебные заведения? Ответ однозначен – да! В законе предусмотрено, что каждый год при формировании состава будущего контингента студентов Министерство науки и высшего образования РФ поощряет дополнительными баллами абитуриентов, имеющих значки ГТО как подтверждение выполнения данной общероссийской программы.

Над составлением комплекса ГТО несколько лет работали эксперты, которые уверены, что современные нормативы Российского комплекса ГТО пусть немного, но все же легче советских. На сегодняшний день подтверждено, что около 70 % россиян способны сдать нормативы комплекса, потренировавшись и подготовившись к нему. Разработчики свидетельствуют, что возможно дальнейшее повышение нормативов по мере физического становления и развития общества. Нормы ГТО не осилит человек нетренированный, а для того, кто регулярно занимается физкультурой и спортом, они не станут непреодолимым препятствием.

В нормативах для всех возрастов прописаны обязательные испытания: бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед; а также испытания по выбору: лыжи, плавание, метание, стрельба и даже туристический поход. Например, для получения золотого значка мужчина в возрасте 30–34 лет должен пробежать 3 километра за 12,50 минут, прыгнуть в длину с места на 235 сантиметров, подтянуться на перекладине 9 раз. Женщинам 45–49 лет для золотого результата надо пробежать 2 километра за 15 минут, подтянуться из положения лежа 10 раз и сделать 10 отжиманий.

Для эффективного продвижения данного комплекса необходима хорошая социальная реклама. Реклама призвана решить проблему сомнений и недоверия

людей, вовлечения все более широких масс населения к занятиям физической культурой и спортом. И самое главное, чтобы каждый человек для себя сделал вывод, что это нужно в первую очередь для него самого, чтобы он был здоровым, сильным и трудился на благо государства.

Так, в рамках данного мероприятия было проведено исследование, отражающее результаты внедрения норм ГТО в школах и в высших учебных заведениях Республики Татарстан. В 2017 г. Татарстан вступил в 3-й этап внедрения комплекса ГТО. По данным федерального оператора регион переступил порог в пол-миллиона человек, зарегистрированных в АИС ГТО по республике (503904 человек), количество полученных знаков – более 60 тысяч. В то же время по сравнению с данными на конец 2016 г. было увеличено число зарегистрированных в АИС ГТО – на 10,6 %, увеличилось число принявших участие в выполнении нормативов комплекса на 55,7 %. Также выросли цифры по числу выполнивших нормативы ГТО на золотые и серебряные знаки отличия – на 79 %.

Также в рамках республиканской программы строительства уличных спортивных площадок в г. Казани в 2017 г. их появилось 8 площадок для ГТО, которые в общем количестве составляли 43 места. Это тренажеры, которые позволяют гражданам РФ готовиться к выполнению нормативов. В 2017 г. было проведено около 30 мероприятий, посвященных ГТО, например, на Центральном стадионе ежегодно проходит Фестиваль ГТО среди школьников Казани, который не просто посещают, но и выполняют на празднике нормативы свыше 2 000 человек. Также реализуются и планируются много схожих мероприятий, организация и проведение которых будет продолжаться и в будущем.

Таким образом, закон о внедрении комплекса «Готов к труду и обороне» устанавливает государственные требования к сдаче нормативов и закладывает основы здоровья нации [4].

Библиографический список

1. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Варламова К.Э. АКТУАЛЬНОСТЬ ГТО В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(43). URL: [https://sibac.info/archive/guman/6\(43\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(43).pdf) (дата обращения: 30.10.2018).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». М.: Проспект, 2013. 106 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 2007. 223 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шальнева Ю.С., Трусей И.В.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. Исследованы косвенные показатели физической работоспособности обучающихся 2-й и 3-й групп здоровья для оценки функционального состояния организма детей. Установлено, что у обучающихся 3-й группы здоровья снижены значения показателей PWC_{170} ($p < 0,05$) и максимального потребления кислорода по отношению ко 2-й группе на 7,8 кгм/мин/кг и 0,2 л/мин, соответственно. Отмечено снижение исследуемых показателей в период болезни: у обучающихся 2-й группы показатель PWC_{170} снизился на 11,4 кгм/мин/кг, в 3-й – на 6,5 кгм/мин/кг.

Ключевые слова: *функциональное состояние организма, физическая работоспособность, PWC_{170} , максимальное потребление кислорода.*

Комплексный педагогический контроль за функциональным состоянием организма школьников на уроках физической культуры является важной составляющей работы учителя [2]. Особое значение это приобретает в связи с ухудшением состояния здоровья обучающихся, увеличением доли детей, имеющих отклонения в физическом развитии или сопутствующие хронические заболевания [4]. В то же время развивающаяся инклюзивная система образования приводит к тому, что дети с разным уровнем физического здоровья находятся на уроке физической культуры одновременно, в связи с чем учителю необходимо контролировать состояние каждого занимающегося. Однако в настоящее время в школьном процессе физического воспитания система физиолого-педагогического контроля за состоянием детей разработана недостаточно [4]. Это требует поиска эффективных методов оценки и управления функциональным состоянием организма школьника в процессе занятий физической культуры.

Одним из эффективных показателей оценки функционального состояния организма является физическая работоспособность, которая отражает физическую подготовленность школьников и степень напряженности интегральных показателей систем организма (сердечно-сосудистой и респираторной систем). Для исследования физической работоспособности используют прямые и косвенные методы исследования [1; 2]. Прямые методы исследования основаны на определении количества работы, которую может выполнить испытуемый. По мнению специалистов, прямые методы чаще применяются на практике, однако они не подходят для оценки функционального состояния организма школьников в связи с высокими физическими усилиями [2; 4]. Косвенные показатели физической работоспособности являются более простыми в определении, в то же время ухудшаются значительно раньше, чем ее прямые критерии, что позволяет своевременно менять уровень физической нагрузки. К косвенным показателям оценки физической работоспособности относят – контроль за частотой сердечных сокращений, PWC_{170} , максимальное потребление кислорода и др.

Цель работы – оценка функционального состояния обучающихся 7-го класса, относящихся ко 2-й и 3-й группам здоровья, на уроках физической культуры посредством косвенных показателей физической работоспособности.

Материалы и методы исследования. Исследования проводились среди обучающихся 7-го класса МАОУ «Средняя школа № 149» г. Красноярска (12 человек). Обследовали 6 обучающихся, которые по медицинским показаниям отнесены ко 2-й группе здоровья (здоровые дети, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения); 6 обучающихся – 3-й группы здоровья (имеют хронические заболевания в состоянии компенсации со сниженными функциональными возможностями организма). Данные о группах здоровья обучающихся предоставлены медицинскими работниками образовательной организации. Антропометрические измерения проводили с использованием стандартных методов [5]. На основе антропометрических данных – массы тела (МТ) и длины тела (ДТ), рассчитывался индекс Кетле (ИК) по формуле: $ИК = МТ, кг \div ДТ, м^2$. Частоту сердечных сокращений (ЧСС) определяли пальпаторно. Показатель PWC_{170} и максимальное потребление кислорода (МПК) оценивали по методике В.Л. Карпмана [2]. Статистическую обработку данных проводили с помощью «Пакета анализа» Excel 2007.

Результаты и обсуждение. На начальном этапе исследования провели сравнительный анализ антропометрических показателей испытуемых. Выявили, что у испытуемых обеих групп имеются достоверные различия ($p < 0,05$) между следующими показателями: вес, объем груди и индекс Кетле (табл. 1). Средний вес детей во 2-й составлял $47 \pm 7,1$ кг, в 3-й – $65,3 \pm 16,3$ кг, окружность груди – $66,7 \pm 3,5$ см и $83,0 \pm 18,7$ см, соответственно. Индекс Кетле также был выше в 3-й группе и составлял $24,2 \pm 4,4$ кг/м², в то время как в 2-ой – $19,2 \pm 2,1$ кг/м². Между остальными исследуемыми антропометрическими показателями достоверных различий не установлено. Таким образом, можно отметить, что испытуемые 3-й группы здоровья отличались более плотным телосложением.

Таблица 1

Антропометрические показатели обучающихся во 2-й и 3-й группах здоровья

Группа здоровья	Антропометрические показатели					
	Рост, см	Вес, кг	Сила ЛК, кг	Сила ПК, кг	Окружность груди, см	Индекс Кетле, кг/м ²
2	$156,3 \pm 8,8$	$47 \pm 7,1^*$	$24,2 \pm 2,0$	$26,3 \pm 2,1$	$66,7 \pm 3,5^*$	$19,2 \pm 2,1^*$
3	$166 \pm 7,5$	$65,3 \pm 16,3$	$25,6 \pm 3,0$	$28,4 \pm 3,5$	$83,0 \pm 18,7$	$24,2 \pm 4,4$

Примечание: * – достоверное различие по отношению к сравниваемой группе ($p < 0,05$).

При анализе показателей сердечно-сосудистой системы выявили, что имеются достоверные различия ($p < 0,05$) в значениях ЧСС (в состоянии покоя) у испытуемых 2-й и 3-й групп здоровья (табл. 2). У испытуемых 2-й группы ЧСС была в пределах половозрастной нормы (55-95 уд/мин) и составляла $89,3 \pm 7,4$ уд/мин, в 3-й группе ЧСС была выше нормы – $96 \pm 6,9$ уд/мин. Физическую работоспособность оценивали, используя относительный показатель PWC_{170} . Выявили, что во 2-й группе среднее значение PWC_{170} составляет $23,2 \pm 4,8$ кгм/мин/кг, что соответствует высокой работоспособности. В 3-й группе среднее значение PWC_{170} до-

стоверно было ниже ($p < 0,05$) и составляло $15,4 \pm 5,7$ кгм/мин/кг, что соответствует уровню работоспособности ниже средней. В целом в 3-й группе 33,3 % обучающихся имели низкую работоспособность (менее 9 кгм/мин/кг), у остальных относительный PWC_{170} был на среднем уровне и выше. Таким образом, показатель PWC_{170} адекватно оценивает функциональное состояние организма ребенка.

Таблица 2

Показатели сердечно-сосудистой системы обучающихся

Группа здоровья	ЧСС в покое, уд/мин	Относительный PWC_{170} , кгм/мин/кг	МПК, л/мин
2	$89,3 \pm 7,4^*$	$23,2 \pm 4,8^*$	$3,1 \pm 0,6$
3	$96 \pm 6,9$	$15,4 \pm 5,7$	$2,9 \pm 0,7$

Примечание: * – достоверное различие по отношению к сравниваемой группе ($p < 0,05$).

Также анализировали МПК, величина которого зависит от пола, возраста, физической подготовленности и других характеристик [5]. Чем выше значения данного показателя, тем выше функциональные возможности организма и его физическая работоспособность. В нашем случае показатель МПК был менее информативен. Был несколько выше во 2-й группе – $3,1 \pm 0,6$ л/мин, в 3-й – $2,9 \pm 0,7$ л/мин, однако эти различия были не достоверны ($p > 0,05$).

Анализ PWC_{170} и МПК в период после болезни показал снижение значений (табл. 3). Во 2-й группе показатель PWC_{170} снизился на 11,4 кгм/мин/кг, в 3-й – на 6,5 кгм/мин/кг. МПК в обеих группах уменьшился на 0,95 л/мин. В целом не было отмечено связи между длительностью заболевания и степенью снижения показателей физической работоспособности. Например, наибольшее снижение изучаемых показателей было зафиксировано после ОРВИ (испытуемый 3), разность в PWC_{170} и МПК составила 4,2 кгм/мин/кг и 1,8 л/мин, соответственно, и перелома руки (испытуемый 6) – 4,1 кгм/мин/кг и 1,3 л/мин.

Таблица 3

Изменение относительного PWC_{170} и МПК в период после болезни

Группа	Группа здоровья	Вид болезни	Относительный PWC_{170} , кгм/мин/кг	Относительный PWC_{170} в период после болезни, кгм/мин/кг	МПК, л/мин	МПК в период после болезни, л/мин
Испытуемый 1	2	ОРВИ	21,84	13,65	2,72	2,16
Испытуемый 2		ОРВИ	22,6	14,25	3,2	2,47
Испытуемый 3		ОРВИ	31,6	12,37	4,19	2,39
Испытуемый 4		Перелом руки	20,6	10,58	2,68	1,97
Испытуемый 5	3	ОРВИ	8,9	4,87	2,49	1,91
Испытуемый 6		Растяжение связок	19,8	10,83	4,14	2,82

Таким образом, для контроля функционального состояния организма школьников на уроке физической культуры можно использовать косвенные показатели физической работоспособности. Показатель PWC_{170} достоверно отличается у детей, относящихся к разным группам здоровья. Установлено, что у обучающихся 3-й группы здоровья показатель PWC_{170} был на 7,8 кгм/мин/кг ниже, чем у обучающихся 2-й группы. Данные показатели точно отражают функциональное состояние организма и в то же время быстро изменяются в период, когда организм заболевает. В период после болезни у обучающихся 2-й группы показатель PWC_{170} снизился на 11,4 кгм/мин/кг, в 3-й – на 6,5 кгм/мин/кг. Использование данного показателя в качестве контроля позволяет регламентировать индивидуальную физическую нагрузку и оценивать эффективность занятий по физической культуре.

Библиографический список

1. Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. 327 с.
2. Бордуков М.И. Лабораторный практикум по физиологии физического воспитания и спорта. 2019. 200 с.
3. Карпман В.Л., Любина Б.Г. Гемодинамика при разных режимах мощности физической нагрузки // Кардиология. 1973. № 12. С. 83–87.
4. Майфат С.П. Оценка реакции организма школьников на физическую нагрузку в контексте физической работоспособности // Специальное образование. 2016. № 4. С. 30–36.
5. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М.: Наука, 2006. 248 с.
6. Мутаева И.Ш. Показатели максимального потребления кислорода мальчиков 10–12 лет, занимающихся борьбой, дзюдо и не занимающихся спортом, в течение учебного года // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. № 1. С. 110–117.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Шишкин Т.Е., Янова М.Г.

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация. В статье формулируется проблема отношения обучающихся к занятиям физической культурой; анализируются факторы, препятствующие положительному отношению обучающихся к занятиям физической культурой; изучается проблема неучтенности педагогом данных факторов.

Ключевые слова: *психологические факторы, физическая культура, отношение обучающихся к занятиям физической культурой.*

Одной из главных целей воспитания в физической культуре является формирование правильного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. «Лицо», которое прививает необходимость систематично заниматься физической культурой, является учитель. Согласно документации по учебно-воспитательной работе, учитель, для успешного проведения занятия составляет: годовой учебный план, планы-конспекты урока и т.д. Необходимость в перечисленных документах обуславливается тем, что положительный результат от проведенного занятия будет зависеть от грамотно организованного процесса урока.

Несмотря на то, что преподаватель при организации учебно-воспитательного процесса учитывает возрастные и половые особенности обучающихся, интерес к занятиям физической культурой порой снижается. Отношение учеников к уроку физической культурой зависит от многих внешних и внутренних факторов [1]. Таких как: различные подходы, используемые преподавателем, отношение учителя к своей профессии и ученикам, знание об уроке физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности в целом, удовлетворенность в организации и проведения занятия.

В данной статье не будет рассмотрен мотивационный компонент. Мы проанализируем факторы, которые препятствуют благоприятному формированию отношения обучающегося к предмету физической культуры. И если педагог при организации и проведения занятий будет оценивать психологическое состояние учеников, то занятия будут более продуктивными.

Далее, согласно логике статьи рассмотрим факторы, оказывающие влияние на отношение обучающихся к занятиям физической культурой в кратком формате.

Психосоциальный фактор. Совокупность основных черт и норм группы, с которой общается подросток, тем или иным образом оказывает влияние на отношение ученика к предмету. Примером может служить группа спортсменов, которые систематически занимаются физической культурой и спортом. На-

ходясь в таком коллективе, у подростка формируется правильное отношение к данному предмету.

Также немаловажную роль имеет личностное самоопределение обучающегося в обществе. Например, если ученик будет находиться в группе людей, которые никак не связаны с физической культурой, то положительное отношение к физической культуре у обучающегося не будет сформировано в полной мере.

В первом случае ученик, общаясь с подростками, которые пропагандируют здоровый образ жизни и необходимость в систематичном занятии спортом, подсознательно формировал в себе желание и потребность в физической культуре. Во втором случае позиция его товарищей в отношении к физической культуре ясно определена и не вписывается в их жизненные цели, то под влиянием этой группы у подростка формируется безразличное или даже негативное отношение к физической культуре.

Психоэмоциональный фактор. Эмоции мотивируют, организуют и направляют восприятие, мышление и действия человека. Касательно физической культуры, психоэмоциональный фактор проявляется в стремлении обучающегося удовлетворить потребность в получении положительных эмоций, так как занятия физической культурой и спортом являются эмоциональной насыщенностью, наличием большого разнообразия эмоциональных состояний. Отрицательные эмоции, связанные с травмой, материальными отношениями, низким качеством преподавания, связанным со слабым уровнем профессиональной подготовки педагогов, могут служить причиной негативного отношения к физической культуре. И хотя учитель физической культуры обязательно должен организовывать процесс занятия основываясь на психологических и психофизиологических особенностях обучающихся. Но недостаточное самообразование, нарушение педагогического такта, халатное отношение к профессиональной деятельности непременно скажутся на понижении интереса к урокам физической культуры в школе. Важнейшим стимулирующим фактором является характер общения с занимающимися, содержание и форма учебных заданий, которые стимулируют их личностную, интеллектуальную и физическую активность, поддерживают и направляют их деятельность без излишнего фиксирования ошибок, промахов, неудачных действий. Тем самым будет осуществляться не только учет индивидуально-психологических особенностей обучающихся, но и формирование, дальнейшее развитие их психики, познавательных процессов, личностных качеств и т.д. [3].

Психологический фактор. Совокупность психических процессов обуславливают определенный вид деятельности ученика к действительности. Поэтому на отношение обучающегося к физической культуре могут влиять особенности психических процессов, такие как ощущения, эмоции, мышление, чувства, восприятие, а также черты характера, творческие задатки, качества личности. Формировать некоторые особенности можно с помощью обучения и воспитания.

Биопсихический фактор. Темперамент, половые, возрастные, патологические свойства личности также влияют на отношение ученика к уроку. Что касается такого явления, как физическая культура, то, например, вряд ли найдется ученик,

который не любил бы физическую культуру. Здесь возрастная особенность является одной из главных определяющих положительного отношения к предмету. Но не менее важны и остальные биопсихические свойства личности. В процессе взросления у ученика происходят различные физиологические изменения, которые сказываются на его здоровье, что как следствие, приводит к постоянному изменению направленности личности к предмету. Поэтому для того, чтобы максимально эффективно организовывать и проводить занятия по физической культуре, необходимо учитывать характер и способности учеников.

Таким образом, можно сделать вывод, что учитывая вышеизложенные психологические факторы при организации учебно-воспитательного процесса, формирование положительного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом будет более успешным.

Библиографический список

1. Водолагина И.Ю. Основные ценности школьников в области физического воспитания // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. 2015. С. 6.
2. Шитов Д.Г. Социальная среда как воспитательный фактор в сфере физической культуры // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета. 2017. С. 158.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ-СТАРШЕКЛАССНИКОВ 15–16 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БОБСЛЕЕМ

Шлапак А.А.¹, Кудрявцев М.Д.^{1,2,3,4}

¹Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск,

²Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика
М.Ф. Решетнева, г. Красноярск,

³Сибирский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск,

⁴Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

Аннотация. В таком виде спорта, как бобслей, необходимо быть психологически устойчивым, чтобы при прохождении виражей спортсмен находился в спокойном состоянии. Результаты международных соревнований по бобслею показали, что уровень психологической устойчивости очень важен для успешного выступления.

Ключевые слова: бобслей, школьники, психологическая подготовка, уровень тревожности.

В 1888 г. в Швейцарском Санкт-Морице английский турист Уилсон Смит соединил доской двое саней для того, чтобы спуститься со снежной скалы. К концу века был создан первый бобслейный клуб и разработаны первые правила [2].

В настоящее время спорт достиг высокой степени развития. Физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится в среднем на одном уровне. Из этого следует, что результат спортивных соревнований определяется в основном психологическими факторами.

Актуальность работы заключается в том, что в современных условиях подготовки бобслеистов к соревнованиям особое внимание должно уделяться составлению эффективной программы психологической подготовки. Она позволит производить качественную и систематическую работу со спортсменами-бобслеистами на любом этапе тренировочной и соревновательной деятельности. В современных условиях очень важно каждому спортсмену оставаться уравновешенным, а для этого необходима разносторонняя подготовка, включающая в себя психологические аспекты.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических действий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов параметров личности и психических свойств, необходимых для удачного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [1; 3].

Цель исследования: обосновать применение средств психологической подготовки для повышения результативности выступлений юношей-старшекласников 15–16 лет в школьной секции по бобслею.

Методы исследования. Для выявления уровня тревожности у школьников, занимающихся бобслеем, мы использовали методику опросника Спилберга – Ханина. Данная методика позволяет сделать первые существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной. Методика позволяет соотнести полученные результаты с диапазонами нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности. В методике предложена шкала личной тревожности, состоящей из двадцати утверждений, при ответе на которые респонденту предлагается оценить утверждения по 4-балльной шкале. При интерпретации показателей использовались следующие оценки тревожности: до 30 баллов – низкая тревожность; 31 – 45 – умеренная тревожность; 46 и более баллов – высокая тревожность. Итоговый показатель может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов.

Результаты и их обсуждение. Данные исследования личностной тревожности отражены в табл. 1 и объединены в сводную табл. 2.

Таблица 1

Данные исследования личностной тревожности

№	Личностная тревожность, балл	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	20	43
2.	41	65
3.	38	74
4.	36	36
5.	46	75
6.	29	35
7.	26	65
8.	21	47
9.	24	38
10.	23	53

Таблица 2

Сводная таблица данных личностной тревожности подростков

	Экспериментальная		Контрольная	
	Число	Процент	Число	Процент
Высокая	1	5 %	15	75 %
Умеренная	18	90 %	5	25 %
Низкая	1	5 %	0	0 %

Результаты исследования (табл. 1, 2), (рис.) показали, что у школьников, занимающихся бобслеем, до эксперимента большой процент высокой личностной тревожности – 75 %, а у школьников, занимающихся бобслеем, после эксперимента преобладают умеренные показатели личностной тревожности – 90 %. Анализ полученных результатов показывает, что после применения психологической подготовки у экспериментальной группы школьников, занимающихся бобслеем, результаты выступлений на соревнованиях выросли на 18 %, тогда как у контрольной группы результаты за данный период понизились на 4 %.

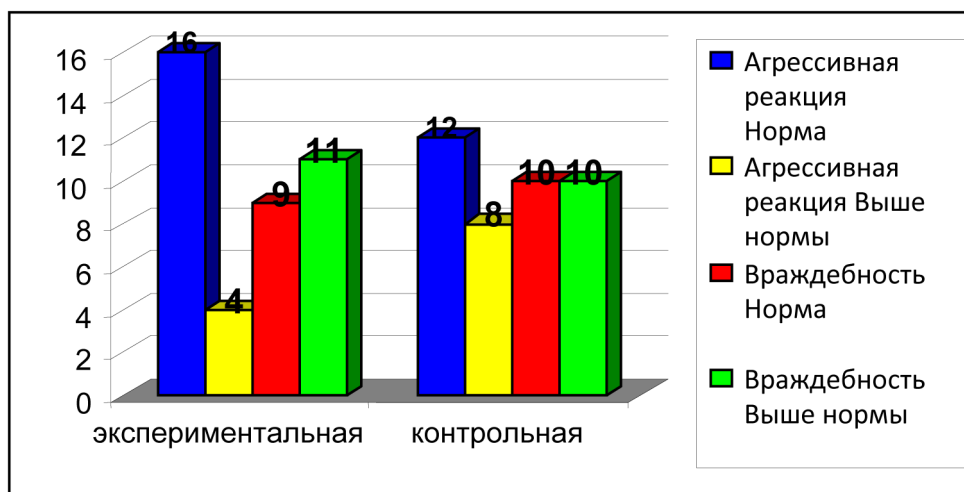


Рис. Данные личностной тревожности школьников, занимающихся бобслеем

Заключение. Внедрение подобранных средств психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс бобслеистов и результаты эксперимента позволили сделать заключение о том, что средства психологической подготовки школьников, занимающихся бобслеем, положительно отразились в результатах выступлений на соревнованиях. Было установлено, что уровень общей агрессивной реакции у школьников, занимающихся бобслеем, после эксперимента ниже, чем у школьников, занимающихся бобслеем, до эксперимента. Тогда как уровень враждебности у школьников, занимающихся бобслеем, после эксперимента не превышает уровень враждебности у школьников, занимающихся бобслеем, до эксперимента. Было установлено, что личностная тревожность у школьников, занимающихся бобслеем, до эксперимента отличается от тревожности у школьников, занимающихся бобслеем, после эксперимента. Мы определили, что использование в тренировочном и соревновательном процессе психологической подготовки бобслеистов юношей 15–16 лет способствует: во-первых, более успешному развитию всех компонентов психологической готовности; во-вторых, самостоятельной регуляции психологических состояний; в-третьих, росту результатов спортсменов на соревнованиях.

Библиографический список

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2012. 127 с.
2. Бобслей. URL: <http://www.sport-express.ru> (дата обращения: 20.11.2012).
3. Возрастная психология: учебное пособие / Т.П. Авдулова и др. М.: Академия, 2014. 329 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Юсупов И.И., Титова Е.Б.

*Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева, г. Казань*

Аннотация. В статье раскрывается вопрос роли и влияния физической культуры и спорта на здоровье студентов и на процесс социализации личности. Изучается взаимодействие спорта и социологии, а также влияние активного образа жизни на успеваемость обучающихся.

Ключевые слова: спорт, социализация, физическая культура, здоровье, ценностные ориентации.

На сегодняшний день проблемы состояния здоровья молодого поколения и его социализация в обществе особенно актуальны. Это связано с тем, что будущее страны определяет молодежь, которая должна быть здоровой, сильной, способной защищать Родину и быть полезной обществу своей деятельностью. К тому же здоровые молодые люди могут дать стране столь необходимое здоровое потомство.

Безусловно, большую долю молодого поколения составляют студенты. Именно в период студенчества человек приобретает различные знания и навыки, а также определяет жизненные ориентиры. К тому же в этом возрасте происходит укрепление здоровья и приобретение физического потенциала, необходимого для дальнейшей работы. Также в этот период человек, покидая «родительское крыло», переходит на другую, более взрослую стадию социализации в обществе. Поэтому необходимо правильно решить проблему состояния здоровья студентов во время обучения их в вузе, а также помочь студенту выбрать правильный курс развития личности.

Состояние здоровья определяется рядом факторов, обусловленными не только врожденными индивидуальными особенностями человека, но и его образом жизни. Уже доказано, что малоподвижный образ жизни приводит к ухудшению состояния здоровья и физического развития [1; 4]. Поэтому высшие учебные заведения, помимо подготовки высококвалифицированных кадров в различных сферах, выполняют еще ряд важных функций: с помощью физической культуры и спорта сохраняют и укрепляют здоровье обучающихся, помогают адаптироваться им в обществе.

Физическая культура как учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей вуза, служит средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья [3]. В организме при этом происходят морфологические, биохимические и функциональные изменения, способствующие повышению его умственной и физической работоспособ-

ности [2]. Также необходимо отметить, что систематические физические нагрузки резко снижают заболеваемость.

Во время занятий физической культурой и спортом закаляется характер, улучшается умение управлять собой. Человек правильно и быстро начинает ориентироваться в сложных ситуациях, учиться преодолевать трудности и воспитывать в себе волю и уверенность в своих силах.

Помимо главной функции – укрепление и сохранение здоровья, физическая культура играет важную роль и в социализации студента. Социализация – это усвоение индивидом социальных и культурных норм, а также освоение им различных социальных ролей. Усвоенные социальные роли, нормы, стереотипы и привычные (ожидаемые) реакции составляют более или менее устойчивые нормы поведения. Процесс социализации охватывает весь жизненный путь человека в обществе [5].

Спорт создает условия для деятельности, через которую разворачивается процесс социализации личности и происходит перевод ценностных ориентацией общества во внутреннее содержание человека. Тем самым спорт выявляет новые аспекты сущности человека.

К примеру, спортивные мероприятия, в том числе участие в них студентов, являются эффективным средством слияния социальных и общественных интересов, формирования социально необходимых личностных потребностей. Его центр – отношения, с помощью которых развивается физическая и духовная сфера индивида, пополняя его нормами и благими ориентациями. Тогда социальный опыт преобразуется в личные качества и превращается во внешней результат.

Как тренировки, так и спортивные состязания повышают социальную активность человека, которая проявляется в возможности самовыражаться, самосовершенствоваться.

Для подтверждения вышесказанных утверждений мы провели опрос у 130 обучающихся КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, ведущих активный образ жизни. Мы получили следующие данные: 80 % респондентов считают, что спорт сделал их более стойким и уверенным в себе, 65 % уверены, что стали более дисциплинированы благодаря физической культуре, 90 % укрепили свое здоровье. По академической успеваемости у опрошенных студентов выявлены следующие данные: 75 % имеют академическую успеваемость «хорошо и отлично», 10 % обучающихся, регулярно занимающихся спортом, имеют успеваемость «отлично».

Таким образом, физическая культура и спорт являются эффективным средством физического воспитания всестороннего развития личности. Занятия физической культурой повышают не только физические способности и умения, но и воспитывают морально-волевые качества. По причине того, что в спортивной деятельности проигрываются многие социальные ситуации, человек нарабатывает для себя жизненный опыт, выстраивает систему ценностных ориентаций. Следовательно, физическая культура, являясь одной из грани общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в обществе и помогает решить различные жизненные проблемы.

Библиографический список

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
2. Булатецкий С.В. Психофизиология физической подготовки и спорта: учебное пособие. Рязань, 2008. 62 с.
3. Витун Е.В., Витун В.Г. К проблеме адаптации студентов к обучению в вузе // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2013. С. 3268–3272.
4. Ефимова И.В., Будыка Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие. Иркутск: ИГУ, 2003. 180 с.
5. Щурков Ю.Е. Физическая культура и социализация. Спорт и социализация. URL: https://revolution.allbest.ru/sociology/00620866_0.html (дата обращения: 25.03.2019).

Молодежь и наука XXI века

XX Международный форум студентов,
аспирантов и молодых ученых

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
студентов и молодых ученых

Красноярск, 25–26 апреля 2019 г.

Электронное издание

Редактор *А.П. Малахова*
Корректор *М.А. Исакова*
Верстка *Н.С. Хасанишина*

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева,
т. 217-17-52, 217-17-82

Подготовлено к изданию 26.06.19.
Формат 60x84 1/8.
Усл. печ. л. 19,6