

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью

Материалы Международной
научно-практической конференции

26–27 октября 2018 г.

Под редакцией

А. А. Пашина, А. А. Рогова,
С. В. Петруниной, А. Н. Луткова

Пенза
Издательство ПГУ
2018

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
С56

**Современные аспекты физкультурной, спортивной
С56 и психолого-педагогической работы с учащейся моло-
дежью** : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под ред.
А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной, А. Н. Лут-
кова. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2018. – 184 с.
ISBN 978-5-907102-44-6

Представлены научные статьи, в которых рассматриваются актуальные проблемы физического воспитания и спорта, психолого-педагогической работы с учащейся молодежью.

Издание предназначено для работников в области физической культуры и спорта, тренеров, спортсменов, преподавателей, учителей и слушателей.

**УДК 796/799
ББК 75.4(2)**

Редакционная коллегия:

Пашин А. А. – доктор педагогических наук, профессор,
директор Института физической культуры и спорта ПГУ;

Рогов А. А. – кандидат педагогических наук, доцент;

Петрунина С. В. – кандидат педагогических наук, доцент;

Лутков А. Н. – кандидат педагогических наук, доцент

ISBN 978-5-907102-44-6

© Пензенский государственный
университет, 2018

Секция 1

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ (LMD) ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АЛЖИРЕ

Абдельхалек Амира, Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Министерство высшего образования и научных исследований в Алжире приняло новую систему и новую структуру реструктуризации образования на уровне университета по всем специальностям, основанную на том, что обучение строиться на принципе ученик-мастер-доктор. Эта система придала процессу обучения новый толчок и другое видение, чем то, что было раньше, обеспечило условия к улучшению качества обучения на разных этапах. Предложенные образовательные технологии реализуются в разных областях и при обучении разным специальностям.

Физическое воспитание и спорт были среди других направлений подготовки, которые подверглись данным изменениям в системе образования в Алжире. С 2004 г. открылось учебное отделение в области спортивного образования, спортивной подготовки и физкультурной деятельности в университетах Алжира.

Данная система обучения уже сложилась во многих странах и для системы образования Алжира она несет большие надежды, направленные на повышение качества высшего образования, особенно в свете проекта глобализации, который развивает конкуренцию в студенческой среде [1, 3].

В рамках этой системы высшего образования квалификация студентов определяется следующим образом:

Первый этап: бакалавр (степень лиценциата) +3, сертификат бакалавра.

Второй этап: магистр (степень мастера) +5, магистерское свидетельство.

Третий этап: доктор (степень доктора) +8, докторская степень [2].

Один из исследователей современной системе высшего и пост высшего образования Абдул Кадираговорит, что подготовительный процесс к изменению и переходу на новую систему обучения, адаптированную к условиям образования в Алжире, подготовку педагогов и освоение ими необходимых умений и навыков, необходимых для выполнения своих обязанностей должно произойти в кратчайшие сроки [4]. В связи с этим есть ряд факторов, способствующих ускорению данного процесса:

- подготовка педагогов, с учетом возложенных на них обязанностей, расширение их познавательных и профессиональных возможностей;

- уровень готовности студентов и их направленность на процесс обучения, основанный на положительной мотивации к проводимым занятиям [3].

Среди важных задач является воздействие на понимание студентами процесса обучения и особенности его содержания. Под воздействием преподавателей, которые имеют более широкие представление об особенностях освоения учебного материала студентами строиться процесс обучения, который ориентирован на потенциальные возможности учащихся. Своей целью педагоги видят необходимость не только обнаружить талант студента, но и развить его. От этого зависит успех будущей профессиональной деятельности студента [5, 6].

Вся система опирается на принцип непрерывности образования, получения студентами необходимой совокупности знаний и умений. Для того, чтобы обучение было живым, приближенным к реальному процессу профессиональной деятельности и не превращало студента в обычного заучку, система обучения в высшей школе опирается на следующие этапы:

Начальный этап: длится в течение трех лет для бакалавров и пяти лет обучения для учителей средней школы в области физического воспитания. Этот этап включает в себя несколько аспектов, например, культурный, научный, деятельности, прикладной. Результатом обучения является укрепление теоретических знаний, полученных на данном этапе для усиления практического опыта и является важным этапом для всех начинающих учителей в области образования и обучения. Этот этап длится год и больше.

Заключительный этап: данный этап направлен на то, чтобы получить более высокий уровень научной и профессиональной

подготовки студентов в свете новых достижений в различных научных областях. Мастер физической культуры и спорта нуждается в постоянном на протяжении всей своей карьеры повышении квалификации, чтобы следить за развитием в сфере образования и обучения. Для того чтобы устранить недостатки первоначальной подготовки, с одной стороны, и повысить уровень производительности и эффективности на последующих этапах проводятся научные встречи, расширяется научный и профессиональный кругозор посредством участия в научных встречах и во время практики преподавания, чтобы опираться на почерпанные из различных источников данные и информацию.

На этом этапе отмечаются следующие аспекты:

Теоретическая подготовка: основным содержанием в программе являются дисциплины, обеспечивающие широкое формирование теоретических знаний у студентов. Наиболее заметными из этих предметов являются анатомия, физиология, биомеханика, история, психология и т.д.

Двигательная подготовка: повышение уровня физической подготовленности студентов, расширение арсенала двигательных умений и навыков. Помимо выбора студентами для спортивного совершенствования индивидуальных видов спорта (легкая атлетика, плавание, гимнастика, каратэ, футбол, волейбол и т.д.).

Практическая подготовка: направлена на интеграцию теоретических и практических знаний в области физического воспитания. Этот раздел позволяет приобрести навыки педагогической деятельности, в непосредственной профессиональной среде, к которой идет подготовка студента в университете.

Система подготовки предполагает освоение студентами компетенций:

Педагогические компетенции: учитель должен развивать практические способности в физическом воспитании и спорте на основе современных тенденций в области обучения, т.е. владеть методами и средствами физического воспитания, которые бы соответствовали потребностям учащихся и их уровням, и образовательным и обучающим ситуациям.

Научные компетенции: учитель должен установить соответствующую связь между наукой, теорией и практикой как основу педагогической деятельности.

Политические компетенции: учитель физического воспитания и спорта не должен жить вне социальных и политических реалий

вокруг него, чтобы соответствовать в своей миссии с целями общеобразовательной системы и идеологии и политики государства.

Физические компетенции: которые позволяют ему наглядно демонтировать отвоевываемые двигательные действия, сопровождать процесс обучения не только качественным описанием, но и точным исполнением двигательных умений и навыков, представленных в программах обучения учащихся.

Цели обучения в системе LMD:

- основной задачей института является подготовка специалистов по физическому воспитанию, спортивной подготовке, спортивной деятельности и смежных областях, знакомым с базовыми знаниями в области спортивных наук;

- подготовка студентов для работы в областях начального, среднего и среднего профессионального образования, центров спортивной тренировки и реабилитации, а также работы в различных смежных секторах;

- распространение, применение и развитие знаний для подготовки высококачественных научных специалистов в соответствии с признанными научными стандартами в области образования и обучения, чтобы выполнять активную роль в служении обществу.

- способствовать развитию общественного здравоохранения посредством осуществления физической и спортивной деятельности, а также проведения исследований.

- формирование научных компетенций для научных исследований в сфере спортивной подготовки для решения важных задач подготовки спортсменов в алжирском спорте.

- сотрудничество со всеми сторонами в спорте и физическом воспитании населения, с тем чтобы сделать спорт частью общественной культуры и образа жизни служить средством объединения алжирского народа.

- формирование у студентов понимания потребностей общества и его проблем, а также механизмов их преодоления, в том числе и с помощью развития системы физического воспитания и занятий спортом в Алжире.

Таким образом, система подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта в Алжире выстроена на основе болонской системы обучения. Однако на основе анализа исследований по проблемам высшего образования в стране выявлены национальные особенности, которые учитываются при подготовке специалистов.

Библиографический список

1. Кухарева, Е. В. Образование в арабских странах из глубины веков до наших дней / Е. В. Кухарева // Вестник МГИМО. – 2014. – № 2 (35). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovanie-v-arabskih-stranah-iz-glubiny-vekov-do-nashih-dney>
2. Развитие высшего образования в арабских странах (аналитический обзор). – URL: <http://www.russianenic.ru/publications/DOC/eduarab.pdf>
3. Высшее образование в арабских странах. Прошлое и настоящее. – URL: <http://psihdocs.ru>
4. Сайт University of Annaba. – URL: <http://www.univ-annaba.dz>
5. Сайт University Library Department of Algiers. – URL: <http://www.biblio-alger.edu.dz>
6. Сайт University Es-Senia of Oran. – URL: <https://www.univ-oran1.dz>

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ БАТТЕРФЛЯЕМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Ю. А. Аллакин, А. И. Харланов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Современная система подготовки пловцов высокого класса характеризуется исключительно высокими нагрузками. Несмотря на то, что многие выдающиеся пловцы добились побед на Играх Олимпиады и чемпионатах мира при значительно меньших нагрузках, использование индивидуально адекватного максимума тренировочных и соревновательных нагрузок является одним из важнейших принципов спортивной тренировки.

Высокий уровень специальной подготовленности в спортивном плавании на этапе высших достижений имеет особую важность. В свою очередь, его достижение невозможно без анализа объективной информации. Информация должна отражать динамику уровня специальной подготовленности пловца в течение многолетней подготовки.

Достижение спортсменом определенных параметров тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, является следствием грамотного планирования на протяжении ряда лет.

Содержание тренировки на соревновательном этапе составляет использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных и технических возможностей организма пловцов. Основная цель это развитие большой мощности

Если объем и интенсивность на тренировочном и предсоревновательном этапе имеют свое максимальное значение, то на соревновательном этапе перед главным стартом суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы сокращаются. Интенсивность тренировок снижается быстрее, чем общий объем.

В недельном микроцикле используют 2–3 занятия, направленных на поддержание достигнутой спортивной формы за счет упражнений большой мощности, а остальное время направлено на профилактику травматизма, и психологической готовности.

О том, что доля специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы достигает 70 % и более на соревновательном этапе, указывали многие специалисты [3, 4].

Продолжительность и особенности использования конкретных специальных средств на рассматриваемом этапе во многом зависят в каждом отдельном случае для выбора стратегии и тактике подготовки к достижению наилучшего результата и победы на соревнованиях топового уровня.

Следует учитывать, что на этапе высшего спортивного мастерства различия в тренировке спринтеров и стайеров становятся ярко выраженными (Ганчар И. Л., 2002, Платонов В. Н., 2012).

Четкое знание методики, рациональное использование природных данных и необходимых упражнений конкретным спортсменом, их периодизация в годичном цикле подготовке позволило многим чемпионам и рекордсменам мира достичь выдающихся результатов при значительно меньших нагрузках и объемах тренировочной работы, а в ряде случаев в 1,5–2 раза. Так, выдающийся спринтер С. Каррон (Франция) выполнял в два раза меньший объем тренировочной работы, чем М. Бионди (США) или Й. Войте (ГДР).

В настоящее время наблюдается тенденция увеличения различий между классической схемой и той, которая реализуется в настоящее время при подготовке пловцов высокого класса в различных плавательных центрах мира [4].

Прежде всего, увеличивается количество макроциклов. Резко сокращается продолжительность подготовительного периода и воз-

растает продолжительность соревновательного. В основном на подготовительный период уходит не больше 5–6 мес. в году, а соревновательных – 6–7 мес. Уже на переходном и тренировочном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной, а не общей подготовки.

У пловцов значительно увеличивается число ударных микроциклов с нагрузкой большой интенсивности, в результате чего возрастает и общая суммарная нагрузка.

При планировании процесса подготовки конкретного спортсмена важно установить степень его готовности к предстоящим нагрузкам с одной стороны. А с другой стороны определить средства и мероприятия для обеспечения восстановления.

Техническое совершенствование пловцов на соревновательном этапе оценивается не только субъективными наблюдениями тренера, но и с помощью средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники, точных методов изучения структуры движений, вычислительной техники (Ганчар И. Л., 1998).

Практика сильнейших пловцов мира доказывает, что резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки на соревновательном этапе заключается в управлении тренировочным процессом на основе объективных знаний. Знания о структуре соревновательной деятельности и подготовленности в конкретном номере программы, тонком учете индивидуальных возможностей каждого конкретного спортсмена, привлечение к подготовке пловцов специалистов из смежных областей науки для организации и создания научно обоснованной системы подготовки позволяют подготовиться к крупнейшим международным соревнованиям.

Известно, что тренер и спортсмен имеет собственные тестовые задания и практические наработки, связанные с контролем техники и функциональной подготовки. Использование видеоанализа соревновательной деятельности (темп, длина шага, скорость прохождения различных отрезков, сравнительный анализ с другими спортсменами), методики силы тяги (Санду Ю., 1987), оценки гидродинамических показателей (Свим драг) и других методик позволяет внести коррективы в тренировочный процесс. Анализ полученных данных позволяет определить эффективность применяемых тех или иных средств и методов в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Все это позволяет еще более углубленно и конкретно детализировать план подготовки на соревновательном этапе.

Библиографический список

1. Ганчар, И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти; Экосперспектива, 1998. – 352 с.
2. Ганчар, И. Л. Технология обучения плаванию : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 271.
3. Спортивное плавание: Путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М. : Советский спорт, 2012. – 480 с.
4. Тимакова, Т. С. Критерии управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов (циклические виды спорта) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Тимакова Т. С. – М., 1998. – 76 с.
5. Тимакова, Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. С. Тимакова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 147 с.

ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Ю. А. Аллакин, А. Н. Лутков, А. А. Рогов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

На сегодняшний день проблема дефицита двигательной активности населения является наиболее актуальной во всем мире. Ее обострение обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ, поскольку они стали причиной того, что у большинства наших современников не удовлетворяется естественная потребность в двигательной активности, которая обеспечивает эффективное функционирование систем жизнедеятельности человека.

Особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма.

Анализ современных исследований показывает, что повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма и не создает условий для укрепления здоровья.

Значимость данной проблемы подтверждается результатами научных исследований последних лет, согласно которым в высших

учебных заведениях обучается более 50 % студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Для решения этой проблемы следует увеличить количество как учебных – занятия физической культурой, так и внеучебных – самостоятельные занятия студента.

Это подтверждается и информацией Министерства здравоохранения о том, что среди молодежи здоровы около 14–15 %. Примерно 60 % имеют высокий уровень нарушения адаптационных систем организма, а их иммунная система работает в режиме перенапряжения.

Основные причины сложившейся ситуации является:

- снижение общего уровня жизни;
- нарушение экологии среды обитания;
- несовершенство системы медицинского обслуживания;
- недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие.

Студенты испытывают огромное умственное напряжение, вызванное потоком информации, а в отдельных случаях переходящее в нервное истощение и переутомление, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности на учебных занятиях. Таким образом, в силу своих возрастных особенностей у обучающихся возникает дефицит двигательной активности. Формы активного отдыха, рациональное соотношение разных видов занятий в рамках вуза в настоящее время в полной мере не могут удовлетворять их потребности в двигательной активности, что приводит к ухудшению общего развития организма.

Известно, что потребность двигаться на 18–22 % в сутки удовлетворяется самостоятельными, спонтанными движениями. К таким относятся движения рук, ног, повороты туловища, головы, движения рук во время письма, труда, рисования, выход к доске и т.д. Однако спонтанно созданные движения на уроках не могут полностью удовлетворить движения учащихся [1–6].

В дни, когда по расписанию проводится занятия по физкультуре, дефицит двигательной активности составляет 40 %, а в дни, когда их нет, увеличивается до 80 %. Минимальная потребность организма студента в двигательной активности должна составлять от 7 до 18 ч в неделю.

Решение проблемы дефицита двигательной активности студентов, на наш взгляд, целесообразно осуществлять путем включения в образовательную и повседневную деятельность разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности, обеспечивающих возможность ежедневного педагогического регу-

лирования их двигательной активности. При этом системность физического воздействия на организм студента обеспечивается взаимосвязью всех форм занятий с различными видами двигательной активности. А их содержание и направленность постоянно корректируется и обновляются с учетом текущего педагогического контроля, с выполнением тестов, рекомендованных для данной возрастной категории.

Таблица 1

**Нормы двигательной активности студентов
по результатам различных исследований (ч в неделю)**

Исследователи	Двигательная активность (ч в неделю)
В. В. Матов, 1984	7–8
Б. Г. Фадеев, 1986	9–10
Л. П. Матвеев, 1982	7–14
Вниифк, 1983	10–14
П. А. Назаров, 1977	16–18
Н. М. Амосов, И. В. Муравов, 1985	16–18
М. А. Зайнетдинов, 2007	9–12

Важно осознавать, что двигательная активность выполняет, ряд ключевых функций организма, такие как: моторную, побудительную, тренирующую, защитную, стимулирующую, терморегуляционную, биоритмологическую, речеобразующую, корректирующую.

Следует помнить, что системность физического воздействия в течение учебного года распределяется не равномерно.

Исследования показывают, что двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 мес), составляет 56–65 % от ее величины в период каникул, а во время экзаменов (2 мес) – 39–46 %. их уровень в каникулы можно принять за естественную потребность в движениях молодых людей, ибо в этот период сняты многие факторы (учебные занятия и самоподготовка к ним, переезды, связанные с учебой, общественная работа и др.), маскирующие или ограничивающие двигательную активность студентов. В выходные дни, предоставленные студентам для отдыха и восстановления сил после учебно-трудовой деятельности, двигательная активность студентов снижается по отношению к среднесуточной за счет больших затрат времени на сон (10–11 ч), самообслуживание, выполнение учебных занятий (2,5–4 ч), проведение свободного времени в условиях малой подвижности (кино, театр, концерты, телевизор и т.п.) и крайне ограниченного использования оздоровительных и спортивных мероприятий.

Все это снижает уровень физической активности, который приводит в последующем к снижению уровня физической подготовки и не обеспечивает ее сохранение на старших курсах, особенно после завершения обязательного курса физического воспитания. Так, при массовых обследованиях студентов IV–V курсов установлено снижение у них уровня развития отдельных физических качеств снижается на 45–48 % от уровня, достигнутого к концу обучения на II–III курсах.

Наши наблюдения показывают, что регулярное использование средств физической культуры и спорта в объеме 6–8 ч в неделю создает предпосылки к дальнейшему росту уровня физического развития студентов.

Для этого в режиме дня можно рекомендовать использование утренней зарядки в течение 15–20 мин, желательно на свежем воздухе. Ежедневные прогулки по 30–40 мин с использованием энергичной ходьбы.

Основными средствами повышения уровня физического развития являются использования упражнений с повышенной интенсивностью, продолжительностью 2–4 ч, это занятия в различных спортивных секциях.

В активизации использования студентами средств физической культуры очень важна эмоциональная сторона. Оздоровительные мероприятия должны вызывать «функциональное» удовольствие от их выполнения («мышечную радость»).

Библиографический список

1. Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – М. : Знание, 1985. – 64 с.
2. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. В кн. Физическая культура студента / М. Я. Виленский. – М. : Гардарики, 2001. – С. 131–174.
3. Кобяков, Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 44–46.
4. Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–23.
5. Козлов, Д. В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Козлов Д. В. – Красноярск, 2009. – 157 с.
6. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов / Элементы мысли. – СПб. : Питер, 2001. – С. 5–6.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖИЛИЩНО-БЫТОВЫХ УСЛОВИЙ И РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева

*Чувашская государственная
сельскохозяйственная академия, г. Чебоксары, Россия*

Введение. В настоящее время из множества проблем высшей школы особо выделяют комплекс сложных задач, связанных с трудностями первых лет обучения, в частности с адаптацией студентов к учебному процессу в вузе [1]. Для подготовки специалистов в высших учебных заведениях требуются новые средства и методы оптимизации учебно-тренировочного процесса, так как специалист завтрашнего дня наряду с высокими профессиональными знаниями должен обладать хорошим здоровьем [2].

На фоне выраженной тенденции к ухудшению состояния здоровья населения изучение проблемы адаптогенеза молодежи к условиям обучения в вузе в зависимости от разных состояний здоровья, жилищно-бытовых условий и двигательной активности является актуальной проблемой физиологии спорта и спортивной медицины [3].

В этой связи целью исследования явилось изучение особенностей адаптогенеза студенток младших курсов в зависимости от разных жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности.

В рамках поставленной цели нами были определены задачи по изучению динамики антропометрических показателей, состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, адаптивных процессов в зависимости от жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности студенток в течение первого года обучения.

Описание материалов и методов. Работа выполнена на базе ФГБОУ ВО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия». Проведены две серии научных опытов с применением комплекса современных методик. Для оценки физического развития использовали антропометрические показатели: рост, масса тела, обхват грудной клетки, кистевая динамометрия, спирометрия. Оценку показателей физического развития проводили методами стандартов

и индексов. Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивали по методике А. П. Берсеновой.

Для решения поставленных задач из 80 студенток 1-го курса были сформированы 4 группы по 20 человек в каждой:

– иногородние студентки, проживающие в общежитии, занимающиеся физической культурой в рамках учебного расписания и дополнительно – оздоровительной аэробикой (1-я группа);

– городские студентки, занимающиеся физической культурой в рамках учебного расписания и дополнительно-оздоровительной аэробикой (2-я группа);

– иногородние студентки, проживающие в общежитии, занимающиеся физической культурой только в рамках учебного расписания (3-я группа);

– городские студентки, занимающиеся физической культурой только в рамках учебного расписания (4-я группа).

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования физического развития студенток I курса приведены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели физического развития

1 серия экспериментов								
Группа	Рост, см	Масса тела, кг	ВРИ, г/см	ОГК, см	Динамометрия, кг		ЖЕЛ, л	АП
					п/к	л/к		
1	161,4±1,5	51,2±1,2	326±6,5	85,0±1,3	28,5±1,1	25,0±0,9	2756±65,0	1,83±0,05
2	163,7±0,8	57,0±1,0	348±7,0	84,1±1,0	27,5±0,9	26,2±0,7	2995±87,0	1,84±0,06
3	160,5±1,1	53,9±1,4	335±6,4	80,9±0,4	27,0±0,9	25,8±1,0	2780±52,1	1,87±0,12
4	156,6±1,0	50,7±1,1	308±7,6	82,2±0,9	26,4±0,9	24,8±0,7	2835±33,1	1,7±0,4
2 серия экспериментов								
1	161,9±1,0	53,8±1,5	335±8,7	86,4±1,4	29,3±1,5	25,0±1,2	2800±41,6	1,74±0,04*
2	164,7±0,5	58,9±1,2	348±8,0	83,8±1,8	28,8±1,1	27,1±0,7	3005±54,1*	1,64±0,06*
3	160,8±1,2	53,5±0,6	337±4,3	82,8±0,4	26,0±1,0	26,0±0,8	2792±69,0	1,57±0,04*
4	158,3±0,8	56,6±1,4	323±8,0	85,1±1,0	26,7±0,8	25,7±0,9	2992±70,9*	1,85±0,6

Примечание: * – знак достоверных различий.

Установлено, что в ходе эксперимента рост студенток в анализируемых группах увеличивался по мере их взросления. Также было замечено увеличение весо-ростового индекса (ВРИ), нормальные значения которого составляют 325–375 г/см. Показатели динамометрии незначительно увеличивались в ходе эксперимента у студенток 1-й и 2-й групп и оставались на том же уровне у студенток 3-й и 4-й групп.

Анализ данных показывает, что значения показателей роста и окружности грудной клетки студенток превышают границу средних величин таблицы стандартов.

Параметры внешнего дыхания во всех группах имели тенденцию к увеличению. Значения адаптационного потенциала (АП) студенток всех групп в обеих сериях экспериментов находились в зоне неполной или частичной адаптации.

Снижение показателей ЧСС в покое наблюдалось в 1-й и 3-й группах. В 1-й группе студенток ЧСС в первом семестре составляла $76,3 \pm 1,5$ уд/мин, к концу второго семестра – $74,3 \pm 1,8$ уд/мин; 2-й – $78,1 \pm 1,7$ и $78,2 \pm 1,9$; 3-й – $82,0 \pm 1,6$ и $73,0 \pm 2,8$; 4-й – $75,5 \pm 1,3$ и $76,0 \pm 1,9$ уд/мин соответственно.

Показатели АД в покое находились в пределах физиологической нормы (САД для девушек – 100–129 мм рт. ст., ДАД – 60–80 мм рт. ст.) с тенденцией к снижению во второй серии эксперимента. В первом семестре у студенток 1-й группы среднее значение САД составляло $109 \pm 2,0$ мм рт. ст., ДАД – $70 \pm 2,1$ мм рт. ст.; 2-й – $108 \pm 2,0$ и $68 \pm 1,2$; 3-й – $106 \pm 2,0$ и $67 \pm 1,2$; 4-й – $103 \pm 1,3$ и $64 \pm 0,9$ мм рт. ст. соответственно. Во втором семестре у студенток 1-й группы САД составляло $102 \pm 1,8$ мм рт. ст., ДАД – $67 \pm 1,4$ мм рт. ст.; 2-й – $104 \pm 1,5$ и $68 \pm 1,4$; 3-й – $98 \pm 2,0$ и $62 \pm 1,3$; 4-й – $106 \pm 2,4$ и $69 \pm 1,3$ мм рт. ст. соответственно.

Показатели СОК в покое в первом семестре составляли: в 1-й группе – $60,0 \pm 1,6$ мл; во 2-й – $62,2 \pm 1,6$; в 3-й – $65,9 \pm 1,3$; в 4-й – $58,3 \pm 1,4$ мл. Во втором семестре – $61,4 \pm 1,2$; $59,0 \pm 1,1$; 67 ± 1 и $58,0 \pm 0,73$ мл соответственно.

Во второй серии эксперимента в 1 и 3-й группах наблюдалось снижение показателей ЧСС. Показатели СОК и МОК в исследуемых группах были практически одинаковыми и свидетельствовали о незначительном ослаблении инотропной функции сердца в покое.

Во 2 и 4-й группах наблюдалось снижение показателей МОК, а в 1 и 3-й группах, напротив, – их повышение. Так, в 1-й группе МОК составляло 4473 ± 128 мл/мин в первом семестре и 4587 ± 134 мл/мин во втором; во 2-й – 4733 ± 118 и 4110 ± 145 ; в 3-й – 4264 ± 919 и 4976 ± 210 ; в 4-й – 4808 ± 182 и 4211 ± 139 мл/мин соответственно.

Для выявления особенностей ответной реакции организма студенток исследуемых групп на стандартную физическую нагрузку в каждом семестре проводили тестирование (проба с 20 приседаниями). Это облегчило сравнительную оценку физического состояния обследуемых на основе результатов нагрузочных тестов.

Анализ данных показал, что реакция ЧСС и АД студенток на нагрузку снижалась во всех группах. Средний прирост ЧСС на стандартную нагрузку не превышал 50 % от исходного уровня, что является благоприятным показателем и свидетельствует об адекватной реакции ССС на данную нагрузку [4]. Повышение АД не превышало допустимых значений. Показатели СОК и МОК у студенток 1-й и 2-й групп снизились, а 3-й и 4-й групп – повысились. Рост МОК – показатель напряженного функционирования ССС.

Критерием резерва функций сердечно-сосудистой системы служили индекс Руфье (IR) и индекс Руфье-Диксона (IRD). Значение IR, лежащее в пределах от 5,1 до 10,0 является хорошим показателем, от 10,1 до 15,0 – удовлетворительным. Значение IR у студенток 1-й группы в первой серии эксперимента составляло $8,50 \pm 0,5$, во второй серии – $7,39 \pm 0,7$. Во 2-й группе эти показатели составляли $9,36 \pm 0,5$ и $9,25 \pm 0,6$; в 3-й – $8,90 \pm 0,5$ и $8,17 \pm 0,9$; в 4-й группе – $10,00 \pm 0,7$ и $9,37 \pm 0,4$ в первом и втором семестрах соответственно.

Значение IRD от 3 до 6 является хорошим показателем, от 6 до 8 – удовлетворительным, от 8 – неудовлетворительным. Показатели IRD у студенток 1-й группы составляли в первом семестре $7,70 \pm 0,6$, во втором – $6,65 \pm 0,4$. Во 2-й группе эти значения составляли $8,40 \pm 0,2$ и $6,80 \pm 0,4$; 3-й – $7,07 \pm 0,4$ и $5,80 \pm 0,4$; в 4-й группе – $8,7 \pm 0,6$ и $6,5 \pm 0,5$ в первом и втором семестрах соответственно.

Для оценки вегетативного тонуса рассчитывали индекс внутрисистемных рассогласований – вегетативный индекс Кердо (VIK), отражающий преобладание влияния симпатической или парасимпатической регуляции. Известно, что если коэффициент положительный, то можно говорить о преобладании симпатического влияния, если отрицательный – о повышении парасимпатического тонуса [5]. Показатели VIK для студенток 1-й группы составляли $7,6 \pm 1,6$ ед. в первом семестре и $6,4 \pm 1,4$ ед. – во втором семестре, для 2-й – $12,9 \pm 2,4$ и $6,8 \pm 2,1$ ед.; 3-й – $17,7 \pm 0,2$ и $16,7 \pm 3,5$; 4-й группы $13,9 \pm 1,6$ и $8,1 \pm 2,7$ ед. соответственно.

Заключение. Итак, результаты исследований показали, что в целом процессы адаптации к обучению в вузе у студенток-первокурсниц проходили удовлетворительно. Было установлено, что у испытуемых независимо от жилищно-бытовых условий (проживающие в общежитии или в квартире) при дополнительной физической нагрузке, имело место улучшение антропометрических показателей и состояния кардиореспираторной системы по сравнению

со сверстниками, занимавшимися физической культурой только в рамках учебного расписания, что свидетельствует о более успешной адаптации учащейся молодежи 1-й и 2-й групп к обучению в вузе [5].

Библиографический список

1. Палкина, О. А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студенток в динамике пятилетнего обучения в техническом вузе : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Палкина О. А. – Архангельск, 2008. – 19 с.
2. Алтынова Н. В. Об адаптационных возможностях студентов к учебной деятельности с учетом региональных особенностей / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 16–21.
3. Алтынова, Н. В. Корреляционный анализ физиологических показателей студенток // Н. В. Алтынова // Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития науки : материалы Междунар. науч.-практ. конф. В 2 ч. – Уфа : АЭТЕРНА, 2017. – Ч. 2. – С. 10–13.
4. Зубков, С. М. Особенности адаптации организма студентов I–III курсов подготовительной группы к стандартным и дифференцированным программам физической подготовки : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / С. М. Зубков. – Челябинск, 2008. – 23 с.
5. Таланцева, В. К. Анализ психофизиологической готовности бакалавров экономики агропромышленного комплекса к профессиональной деятельности / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 269–273.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. В. Беляева, С. Н. Беляев, А. А. Моисеев

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Школьные годы представляют собой важнейший период в формировании осознанной потребности в регулярной физической активности, которая затем переносится во взрослую жизнь. В государственном образовательном стандарте по предмету «Физическая культура» указывается на то, что целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида составляют основу физической культуры [2].

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. [1] предполагает включение объема двигательной актив-

ности в число нормативных показателей для оценки эффективности работы с населением. В связи с этим становится актуальным изучение величины объема двигательной активности у современных школьников.

Цель исследования – провести анализ двигательной активности учащихся начальных и средних классов МБОУ МГ № 4 «Ступени» г. Пензы.

Исходя из цели исследования, были определены следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие «двигательной активности» и факторы, формирующие двигательную активность школьников.
2. Изучить двигательный режим учащихся начальных и средних классов МБОУ МГ № 4 «Ступени» г. Пензы.
3. Изучить динамику двигательной активности учащихся в период начальных и средних классов.

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Факторы, определяющие тот или иной уровень привычной двигательной активности школьников ученые, условно делятся на три группы: биологические, социальные и гигиенические. Дефицит двигательной активности школьников, по данным наблюдений ученых, составляет 50–60 % от необходимой нормы для поддержания нормального уровня здоровья и физического развития.

Для изучения вовлеченности в занятия физической культурой и спортом и динамикой двигательной активности детей начальных и средних классов мы воспользовались результатами полученными в 2014 г. когда было проведено анкетирование учащихся 3 «Б» класса МБОУ МГ № 4 «Ступени» в количестве 28 человек: 13 мальчиков и 15 девочек. В апреле 2018 нами было проведено повторное анкетирование учащихся этого же класса 7 «Б» (25 человек: 13 девочек, 12 мальчиков) по такой же анкете, что и в 2014 г. На основе собранного материала нами был проведен сравнительный анализ.

Значительная часть учащихся в начальных классах 10 человек (35,6 %) занимаются в спортивных секциях и спортивных школах 3–4 раза в неделю, 8 человек (28,6 %) занимаются 5 и более раз в неделю, 4 человека (14,3 %) посещают спортивные секции 1–2 раза в неделю и 6 человек (21,4 %) не посещают никаких спортивных секций.

За четыре года удовлетворенность уроком физической культуры снизилась на 37 %. Несмотря на это 19 детей (76 %) зани-

маются на уроке с полной отдачей и только 3 (12 %) детей ответили, что занимаются без желания и 3 (12 %) ответили – лишь бы не ругали.

В 7 классе 7 детей (28 %) по-прежнему делают зарядку каждый день, 3 (12 %) делают зарядку два-три раза в неделю, 10 учеников (40 %) делают иногда и 5 (20 %) никогда не делают зарядку. По сравнению с предыдущим опросов число детей регулярно делающих зарядку сократилось в два раза с 72 % до 40 %.

Число детей занимающихся спортом за четыре года сократилось на 25 %. 14 детей в 7 классе (56 %) вообще не посещают никакие спортивные секции и их двигательная активность ограничивается только уроками физической культуры в школе и не регулярными занятиями на улице с друзьями и с родителями в выходные дни. На наш взгляд, у 64 % учащихся 7 «Б» класса уровень двигательной активности в неделю ниже пороговых значений.

Это негативная тенденция на наш взгляд обусловлена изменением жизненных ценностей и мотивов занятий физической культурой. У детей на первое место ставиться учеба в школе, которая с каждым годом требует все больших усилий.

Наше исследование показывает, что у учащихся средней школы по сравнению с начальной увеличилось количество времени проводимое ими за компьютерными играми. Результаты анкетирования показали, что 13 (52 %) учащихся 7 «Б» класса проводят за компьютером более 4 дней в неделю, 8 учеников (32 %) – 3–4 раза в неделю и только 4 ученика (16 %) – 1–2 раза в неделю. Увеличилось и время, проведенное за компьютерными играми детьми в течение дня. Так 9 учеников (36 %) играют в день более 2 часов, 9 учеников (36 %) – от 1 до 2 часов в день и 5 учеников (20 %) играют в компьютерные игры мене одного часа в день. За четыре года в среднем ученики стали на 1 час в день больше времени тратить на компьютерные игры.

При изучении вопроса, какие ещё дополнительные секции и кружки посещают учащиеся, мы определили, что все дети (100 %) занимаются в различных кружках или других школах дополнительного образования г. Пензы. Так 3 девочки (12 %) посещают МБУ ДО «Детская художественная школа № 1 имени В. Е. Татлина» г. Пензы, 5 девочек занимаются танцами, одна девочка – вокалом, дети посещают музыкальные школы, читательский клуб, мальчики занимаются в клубах «Парадигма», «Кванториум», 8 человек (32 %) занимаются дополнительно английским языком в различных лингвистических школах и кружках. Многие дети совмещают заня-

тия в нескольких кружках, школах дополнительного образования и секциях. По сравнению с начальной школой, ученики 7 «Б» класса стали активнее посещать различные внешкольные формы организации занятий.

Так же как и в начальной школе, ученикам не хватает времени для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Только 12 учащихся (48 %) в ходе анкетирования ответили что гуляют каждый день, 8 учеников (32 %) – ответили что гуляют через день, 4 ученика (16 %) – гуляют 1–2 раза в неделю и один учащийся ответил, что гуляет очень редко.

При подсчете суммарной двигательной активности учащихся 7 «Б» класса, мы учитывали посещение ими уроков физической культуры в школе 3 раза в неделю, посещение спортивных школ и спортивных секций, танцевальные кружки, прогулки на свежем воздухе.

По результатам нашего исследования суммарный недельный объем двигательной активности у учащихся 7 «Б» класса МБОУ МГ № 4 «Ступени» составил у 9 человек (36 %) более 14 ч в неделю, у 6 человек (24 %) – 8–11 ч в неделю, у 6 человек (24 %) – 6–7 ч в неделю и у 4 человек (16 %), объем двигательной активности составляет менее 5 ч в неделю. Необходимый суточный объем двигательной активности набирают только 9 учеников (36 %), которые занимаются в спортивных школах и танцевальных кружках, у всех остальных детей недельная двигательная активность ниже минимальных пороговых двигательных показателей. За четыре года у 36 % детей недельная двигательная активность уменьшилась на 4–5 ч в неделю.

Результаты исследования показывают, что минимальный суммарный объем статической нагрузки который учащиеся 7 «Б» класса составляет от 8 до 10 ч в день (уроки в школе, выполнение домашнего задания, просмотр телевизора, компьютерные игры). В данный показатель не вошло время, которое затрачивают дети при посещении других секций и кружков, таких как, английский язык, музыкальная и художественная школа и др.

Полученные результаты исследования говорят о том, что с каждым годом увеличивается время проводимое детьми в положении сидя и уменьшается их двигательная активность. Данная тенденция грозит серьезным ухудшением состояния здоровья детей и подростков, возникновением многих хронических заболеваний.

Анализируя полученные результаты исследования можно заключить, что современные школьники нуждаются в более активной пропаганде ценностей физической культуры. Задача повыше-

ния культуры здоровья может и должна решаться как в рамках физкультурного образования общеобразовательной школы в семье, так и в дополнительных образовательных учреждениях спортивной направленности. Необходимо усилить работу по пропаганде занятий физическими упражнениями, здоровому образу жизни. Не важно, спортивные ли это занятия или самостоятельные занятия. Важно сформировать у подрастающего поколения убеждение, что здоровье человека, его жизненный успех невозможны без движения, занятий физической культурой и спортом.

Библиографический список

1. ФГОС ОО: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации № 1101-р от 07.08.2009 г.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СВЕТЕ ФЕЛИКСОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

И. Д. Богородицкий, Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева

Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

К счастью стремиться любой человек. Тем более осознание взрослыми необходимости быть счастливым толкает их на то, чтобы сделать счастливым своего ребенка.

Зачастую прививается ложное представление о счастье. В сознании ребенка формируются представления о материальных ценностях как источнике счастья. Но как все созданное человеком не вечно и материальные блага ожидает та же участь, а что остается – сам человек, его личность.

Она живет до тех пор, пока жив человек. От того, как она сформирована, зависит вся дальнейшая жизнь маленького человека. Б. Паскаль считал, «что самым ценным и существенным должна быть личность. Чем полнее это достигнуто, а, следовательно – чем больше источников наслаждения откроет в себе человек, – тем счастливее он будет...» [1]. Наши личные свойства сохраняются дольше всего. В любом возрасте они являются истинными, надежными источниками счастья.

Человек с избытком духовных сил живет богатой мыслями жизнью, сплошь оживленной и полной знаниями. Достойные внимания явления интересуют его, если он имеет время им отдаться в себе же самом он видит источник высших наслаждений. У такого человека возникает потребность учиться, видеть, образовываться, размышлять – а с тем вместе возникает и потребность в досуге [2].

Индийский мудрец Д. Кришнамурти считал, что основой правильной и счастливой жизни является образование, реальное образование. Через знания устраняется или частично нейтрализуется такое состояние как страх. Он говорит, что мы чаще получаем абсурдное образование. Мы никогда не обучаемся, просто большее количество информации закладывается в ребенка, не развивая самую важную часть его ума – это душу [3].

Современное образование как раз можно охарактеризовать информационным перенасыщением субъектов образовательного процесса. Счастлив ли ребенок и формируется ли счастливая личность при изучении богатого по информационному содержанию материала?

Возможно, что нет. Хотя счастье не имеет определенного понятия и для каждого человека счастье индивидуально.

Понимание счастья человеком имеет широкие границы, определенные разными культурами, религиями и самими людьми. Очень часто для понимания сущности счастья противопоставляют несчастье. В живой речи так называют горе, беду, чрезмерные страдания. Несчастье – это невозможность человека реализовать себя, т.е. осуществить то, к чему он призван вообще. Физические или душевные страдания – неизбежная часть человеческого существования. Ни за что не принимать горе близко к сердцу – такое состояние может быть достигнуто только ценой полной отрешенности от всего, а это исключает и возможность ощущения счастья. Счастьем называют высшее состояние радости, чувство упоения от обретенности предмета сильного желания, восторженной удовлетворенности от того, что цель достигнута [4]. Счастье действительно таково, если оно воспринимается как то, чем можно быть довольным, что сопровождается радостью.

Счастье – это наслаждение полнотой жизни, постоянное ощущение гармонии с окружающим миром. Счастливые люди стойко переносят все невзгоды. Истинное счастье проистекает из любви к природе, к другим людям, активной деятельности и лежащей в ее основе идеалам, любви ко всему, что есть в этом мире, включая и самих себя. И счастье, являясь любовью к жизни, миру и самому

себе, наполняет и саму жизнь соответствующими мыслями, чувствами и действиями.

Отличительной чертой счастливого человека является его интерес к самым разнообразным занятиям и деятельности. Ни что не может заменить удовольствия, которое мы получаем от активной и наполненной разнообразными интересами жизни. Более того, такая жизнь содержит возможность отвлечься от неприятностей, тяжелых мыслей и отрицательных эмоций.

Философский анализ обнаруживает нечто единое в проживании счастья всеми людьми на земле, несмотря на кажущееся разнообразие «личного счастья»: радость, нега, блаженство, эйфория, довольство, препятствие, удовлетворение и т.д. критерием оценки счастья, на основании которого производится характеристика проживаемого состояния как счастливого состояния, является удовлетворенность жизнью. Степень удовлетворенности свидетельствует о проживании счастливого состояния.

Будучи содержанием счастья, удовлетворенность имеет свои внешние характеристики, по которым мы безошибочно определяем момент счастья. Объектом привязанности может быть все что угодно. Как только человеческие потребности становятся определяющими в поведении человека, он теряет ориентир на подлинный источник счастья.

Эмоциональная возбужденность сопутствует проживанию счастья. Характеристикой состояния счастья является сила его эмоционального переживания, которую определяет ощущение предела возможного, переполненность этим чувством.

Счастье всегда радостно. Радость и счастье как духовные состояния психосоматически очень близки. Радость связана с переживанием единичного события благоприятного самовыражения индивида, а счастье длительное переживание радости. Однако счастье – это не просто эмоционально более насыщенная и растянутая во времени радость. В радости обнаруживает себя ощущение полноты жизни; радость преодолевает себя в восторге.

Для ребенка важно, чтобы процесс его обучения проходил интересным, запоминающимся, радостным. На основе этих субъективных характеристик у ребенка формируется состояние счастья: он счастлив, что ему интересно, что учиться в школе не страшно, что сегодня он сделал то, что было трудно вчера и т.д.

Радостное отношение предполагает дальнейшее формирование потребности у ребенка через определенные действия достичь следующего уровня счастья, которое будет характеризоваться более

высшими духовными силами (во многих восточных философско-религиозных учениях – это духовное избавление, просветление, или освобождение, она считается высшей целью и благом человека).

Любая деятельность направлена на достижения счастья, но возможно и через чувство удовлетворения, эйфории привить потребность к определенной деятельности, одной из которой может быть ведение здорового образа жизни.

Достижение счастья – это удовлетворение, которое постепенно само становится на основу счастья. Счастье не может относиться только к категориям настоящего времени. Настоящее время, которое проживает человек и в которое он счастлив, будет лежать в основе своего будущего и когда-нибудь прошлого счастья. Здоровый образ жизни это будущее и со временем в некоторой степени опыт прошлого. Но счастлив человек в настоящее время от начала.

Чаще всего здоровый образ жизни характеризуется занятиями физическими упражнениями. Развитие и укрепление своего физического тела доставляет высокое эмоциональное удовольствие, радость от занятия, удовлетворенность – формируется определенный уровень счастья. Еще в Ветхом Завете была обозначена зависимость счастья от образа жизни, общения и мыслей человека [5]. Высокая эмоциональность у детей приводит к возникновению счастья, которое они определяют для себя как желание заниматься, стремиться к каким-то достижениям.

Ярко эмоционально окрашенная деятельность ребенка при занятиях физическими упражнениями оставляет след в его памяти, формируя некое представление о занятии через чувство временной радости и ожидания дальнейшего повторения. С каждым разом происходит удовлетворения ребенка в его радости. Это закрепляется и может найти свое отражение в устойчивом стереотипе поведения.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

Важно определить для ребенка правильный путь его движения к счастью. Таким путем может быть физическое воспитание. Речь идет не о формировании счастливого человека – этого никто не сможет совершить, кроме самого человека как субъекта собственной жизни, – речь должна идти о педагогическо-профессиональном содействии развитию способности ребенка проживать счастье жизни во всех ее проявлениях.

С точки зрения педагогической, счастье есть условие жизни и единственно возможное условие развития ребенка, фактор его физического и духовного восхождения к культуре человечества [6].

В системе воспитания детей счастье выступает педагогическим условием активности ребенка, играет роль педагогического средства, потому что счастье наделяет ребенка высокой энергетикой, бодростью, способствует максимальному напряжению физических и духовных сил.

Индивидуальные особенности личности определяют индивидуальные варианты ценностных систем личности. У детей общие ценности временно замещаются частными: для ребенка ценность Природы предстает в облике леса, расположенного рядом с домом; ценность общества выступает в облике класса; ценность Человека – это близкие ему родные. Это основы для формирования наивысших ценностей у ребенка в дальнейшем.

Физическое воспитание для ребенка это, прежде всего урок по физической культуре. Ценность урока по физической культуре выражается для ребенка и самого педагога не только содержанием, но и положительно эмоционально окрашенными упражнениями и играми, способными оставить след в сознании учащегося.

Счастье располагается в интервале «потребность – счастье – деятельность», либо в иной его модификации «деятельность – потребность – счастье». Выявляется ведущая роль педагога, который организует деятельность ребенка по взаимодействию с действительностью. Здесь между ними находятся представления, которые будут служить дальнейшими проводниками к осознанию счастья человеком через физические упражнения и, наоборот, через эмоционально окрашенные представления к деятельности.

Человек счастлив, если он здоров, но не все осознают этого пока не столкнутся с болезнью. Формирование потребности, ценности здоровья у ребенка в будущем через привитие ему правильных представлений о здоровье лежит на основе счастья, которое человек, возможно, будет испытывать потом от осознания своей полноценности и гармоничности.

Формирование способности быть счастливым подразумевает одновременное наделение воспитанников умениями саморегуляции, самоконтроля, самооценки и самовоспитания. Процесс протекания счастья характеризуется правильностью внутреннего выбора, совершенного человеком.

Занятия физическими упражнениями является своего рода некоторым этапом к счастью. Причем из раза в раз эти занятия могут

приносить все больше и больше удовольствия. Такой процесс будет протекать не у всех. Причина этому: личностные особенности каждого человека в восприятии и формировании своего счастья.

Но учет особенностей психофизиологического развития младшего школьника в физическом воспитании для формирования представлений о здоровом образе жизни позволит сориентировать его на один из путей счастья, где средством его достижения будет физическое воспитание.

Немаловажным условием формирования представлений о здоровом образе жизни через счастье (радость) от занятий физическими упражнениями является сам учитель.

Феликсологический (от лат. *«felix»* – «счастливый», «несущий счастье», «приносящий счастье») мотив человеческой жизни является центральным мотивом активности человека. Но этот мотив нуждается в оснащении человека ясным и глубоким пониманием сущности счастья и огромным набором практических умений по воплощению того образа счастья, которое им, человеком, для себя создано. И, в первую очередь, таким пониманием счастья должен обладать педагог.

Педагог, составляющий план воспитательной работы на учебный год, уже заботится о счастье детей, направляя свои идеи на познавательную, трудовую, художественную, спортивно-игровую, общение, а также на деятельность по обеспечению своего существования – то, что можно обозначить как жизнедеятельность. Центральным элементом в каждый отдельный момент разнообразной организованной деятельности является эмоциональное проживание детьми этих событий. Палитра эмоций должна быть богатой: радость, гнев, нежность, досада, злость, любовь, веселье, волнение, страх, отчаяние, задумчивость, удивление, интерес... – все это педагогически значимо и важно для самого ребенка. Это профессионально обязывает педагога владеть педагогической техникой и технологиями, которые обеспечивают реальность эмоционального влияния и позволяют педагогу быть свободным в проявлении собственных чувств.

Важную роль будет играть умение сохранить эмоциональную память ребенка, закрепить ее не только как возникшее чувство, а как один из элементов в источнике счастья для него. Сформировать систему представлений, о важности занятий физическими упражнениями для своего здоровья, основанной на радости и реализуемую через положительные эмоции.

Этическое наследие прошлого говорит о том, что счастье и здоровье не даются людям просто так, от природы. Для этого нужно сознательно, целенаправленное усилие самого человека. Высокая духовная цель, составляющая смысл и ценность жизни, нравственное поведение, адекватная состоянию организма активная физическая и психическая нагрузка – необходимые условия здоровья и счастья. Тема счастья помещена в раздел ключевых моральных понятий. Посредством понятия счастье фундаментальное содержание морали получает определенность личной жизненной цели. Счастье всегда индивидуализировано. Но также ясно, что от того, что индивидуализировано в переживании и проживании ощущаемого как счастье, зависит, приближается ли человек к нравственному идеалу или уклоняется от него.

Библиографический список

1. Климашевская, И. В. Счастье и смысл жизни / И. В. Климашевская. – Минск, 1986.
2. Бахтин, М. В. В поисках счастья. Краткая энциклопедия счастья древности : учеб.-метод. пособие по философии / М. В. Бахтин. – Пенза, 1998.
3. Джидарьян, И. Представления о счастье в российском менталитете / И. Джидарьян. – СПб, 2001.
4. Губин, В. Д. Основы философии / В. Д. Губин. – М., 1999.
5. Юдашина, Н. И. Счастье как событие в жизни человека / Н. И. Юдашина // Мир психологии. – 2000. – № 4. – С. 80–86.
6. Гусейнов, А. А. Этика / А. А. Гусенов, Р. Г. Апресян. – М., 1999.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ В ВУЗЕ

**О. И. Вершкова, С. Г. Новинская, О. А. Логутова,
Ю. Б. Шерыхалина**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Практика показывает, что организация работы специальных медицинских групп в вузах пока серьезно отстает от требований времени. Это связано с тем, что процесс физического воспитания ослабленных студентов очень сложен.

Если физические упражнения здоровых студентов основаны на единой, общей для всех учащихся методике, то занятия в специальной медицинской группе (СМГ) должны строиться по совершенно иным методикам [1].

Глубокие отличия в этиологии и патогенезе перенесенных заболеваний, различные локализации, характер и выраженность развивающихся под влиянием патологического процесса нарушений требует разного подхода к проводимым занятиям.

Прежде всего, это оздоровительная лечебно-профилактическая направленность средств физической культуры. Преподаватель физического воспитания должен знать особенности влияния физических упражнений и средств закаливания на больной или ослабленный организм студента, уметь выбирать необходимые для лечения заболевания средства и методы физической культуры, уметь оценивать эффективность их влияния на организм [2].

Дифференцированным должен быть подход и к использованию средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме учащегося, вызванных патологическим процессом.

В подготовительный период средства и методы физического воспитания используются исключительно в оздоровительных целях.

В основном периоде по мере улучшения адаптации организма учащихся к условиям мышечной деятельности и восстановления нарушенного заболеванием функционального состояния постепенно переходят к профессионально-прикладной физической подготовке.

На заключительном этапе занятия обеспечивается повышение общей и особенно специальной работоспособности, укрепление защитных сил организма.

Основной критерий для включения студента в СМГ – установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма.

Для более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов СМГ подразделяются на две подгруппы – 1 и 2 (по тяжести и характеру заболевания) [1].

К подгруппе 1 относят занимающихся, имеющих отклонения обратимого характера, т.е. ослабленных в связи с различными заболеваниями.

В подгруппу 2 объединяют студентов с необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени; высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.).

Деление на подгруппы позволяет определить режим занятий. При этом наиболее доступным критерием в отборе соответствующих нагрузок является пульсовой режим [3].

Основной формой физического воспитания студентов СМГ являются учебные занятия, которые проводятся два раза в неделю на 1–3 курсах и один раз в неделю на 3 курсе весеннего семестра, обычно в группе до 12 человек.

Для повышения эффективности занятий исключительно важен правильный подбор учащихся в группах, которые комплектуются по характеру заболевания:

- сердечно-сосудистой системы;
- эндокринной системы;
- пищеварительной, эндокринной систем и нарушения обменных процессов;
- позвоночника и опорно-двигательного аппарата;
- органов зрения и слуха; мочевыделительной системы; ЦНС и периферической нервной системы.

Относительная малочисленность студентов с однородными заболеваниями не позволяет группировать их по форме заболевания. Допустимо следующее группирование:

- хроническая патология сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- патология опорно-двигательного аппарата и аномалия рефракции.

На занятиях СМГ целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий по физическому воспитанию. Но в методике их проведения есть особенности: занятие состоит не из трех, а из четырех частей [1].

Вводная часть (4–5 мин): наблюдение за частотой пульса, дыхательные упражнения.

Подготовительная часть (15–20 мин): общеразвивающие упражнения, выполняемые сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Особое внимание следует обращать на правильность дыхания. Не рекомендуются упражнения, требующие больших мышечных усилий и затрудняющие дыхание. При помощи общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия удастся обеспечить поочередное (по принципу «рассеивания» нагрузки) включение в работу всех крупных мышечных групп. При этом нагрузка не должна возрастать резко. Специальные дыхательные упражнения, применяемые после наиболее утомительных физических нагрузок, позволяют уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого организмом.

Основная часть (45–50 мин): в ней изучаются новые физические упражнения, тренируются дыхательные навыки, развива-

ются двигательные качества. Наибольшая физическая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части занятия. Для этого учебный материал распределяется так, чтобы начальный период основной части был заполнен более легкими физическими упражнениями. Как правило, в этой части занятия проводят обучение одному новому упражнению. На каждом занятии необходимо также повторение нескольких упражнений, освоенных раньше. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения однообразных движений. Для этого, как и в подготовительной части занятия, необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. В этой части необходимо заботиться о развитии двигательных качеств, тренировке выносливости, укреплении мышечной структуры организма.

Заключительная часть (10–15 мин): включает упражнения дыхательные и на расслабление. Главная задача этой части занятия – восстановление функционального состояния организма студентов после физических нагрузок. Здесь целесообразны упражнения на те мышечные группы, которые не были задействованы на занятии. Интенсивность этих упражнений, обеспечивающих активный отдых утомленных мышечных групп, должна быть ниже, чем в основной части занятия.

Чтобы контролировать правильность распределения нагрузки в процессе занятия, студенты должны уметь самостоятельно измерять частоту пульса, которую по сигналу преподавателя они определяют в течение 10 с [3].

При относительно одинаковом функциональном состоянии студентов СМГ следует учитывать противопоказания к занятиям отдельными видами упражнений, характерные для каждой группы заболеваний.

Библиографический список

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сибирский федер. ун-т, 2014. – 220 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2014. – 336 с.
3. Физиологические основы здоровья : учеб. пособие / Н. П. Абаскалова и др.: отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2015. – 351 с.

СОКОЛЬСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭТАП ФОРМИРОВАНИЯ ИНСТИТУТА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ПЕНЗЕНСКОЙ ГУБЕРНИИ

В. Г. Волков, Ю. И. Тихонова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Сокольские организации возникли впервые в Чехии, по примеру немецких гимнастических обществ. Они имели целью создание здорового физически и морально поколения, воспитанного на национальных и демократических началах. Мирослав Тырш (Tyrš) и Индрих Фигнер (Fügner) в 1862 г. основали «Пражский Сокол», причем первая форма для соколов была сделана по образцу гарибальдийской; конечной целью первой сокольской организации являлось, по-видимому, образование народной милиции. В том же году в Чехии и Моравии возникло 8 таких же организаций. Несмотря на правительственные преследования, в 1871 г. организаций насчитывалось 130, тогда же началось издание специального журнала «Sokol». В 1870-х гг. замечается падение сокольских организаций, занявшихся политическими спорами (в 1875 г. их было только 75), журнал их упразднился. С 1880-х гг. вновь начинается развитие сокольских организаций, был устроен первый сокольской съезд (1882), открыты гимнастические курсы (1887) для подготовки инструкторов по всей Чехии. Затем «соколье» появилось у чехов в Америке. В Праге было легализовано первое «Чешское Сокольское общество» («Českà Obec Sokolská», 1889 г.), объединившее отдельные кружки, а также «Моравско-Силезское Сокольское общество» (1892). В России сокольские организации возникли значительно позже: гимнастическое общество «Юг» в Киеве (1900), общество «Север» в Петербурге (1900), общество в Тифлисе (1901), «Чешский гимнастический кружок» в Москве (1904; раньше «Русское гимнастическое общество», с 1893 г.) и др. Для объединения сокольских организаций, сначала только чешских, а затем и всех славянских, в Праге устраиваются «всесокольские» съезды («Slety všesokolské»).

Средствами для осуществления идеи «соколье» служили: гимнастические упражнения (svičení) и игры (hry) на открытом воздухе, чаще всего под аккомпанемент оркестра; прогулки за город (výlety), с музыкой и пением специальных «гимнов»; введение

сокольской гимнастики в учебные заведения, преподавателями которых приглашаются члены сокольских организаций; устройство концертов, публичных лекций, заседаний, спектаклей и всякого рода торжеств (*slavnosti*) «неполитического характера»; учреждение библиотек, читален и школ, главным образом в тех местностях, где славянскими традициям угрожало поглощение чуждыми традициями; постройка памятников видным национальным деятелям; устройство сельских пожарных дружин, снабжение их инструментами, посылка особых инструкторов и т.д. Подробная статистика, история и теория сокольских организаций, литература вопроса, список членов, биографии выдающихся деятелей «соколовства» и т.д. помещались в выходивших с 1883 г. календаре «*Sborník sokolský*» (издательство А. Прагера в Колине), в журналах «*Věstník sokolský*» (в Праге, с 1898 г., ред. R. Bílek), «*Borec*» в Колине (с 1894 г.), «*Sokol americký*» (в Чикаго, в 1880–1888 гг.) и различных «*Věstník*'ах».

Именно сокольская гимнастика послужила альтернативой гимнастике военной в учебных заведениях Пензенской губернии. Связано это с приездом в губернский центр замечательного педагога и выдающегося организатора физкультурного движения, уроженца Праги, Иосифа Вячеславовича Слабы. В 1909 г. он приехал в Пензу и стал работать преподавателем физкультуры в I Пензенской мужской гимназии и реальном училище [1]. Подобная практика приглашения специалистов из Чехии стала практиковаться с появлением в начале XX в. сокольских обществ в России. Охват регулярными занятиями физкультурой учебных заведений губернии продолжал расти. По подсчетам О. И. Пучкова и В. З. Суровицкого к началу первой мировой войны уроки гимнастики проводились в 78 школах губернии [2].

Первым экзаменом для пензенских физкультурников – представителей учебных заведений губернского центра и их преподавателей стал I Всеславянский слёт соколов в Праге. Автору удалось обнаружить в архивах материалы, касающиеся участия в слёте пензенских гимнастов. Задолго до начала слёта департамент народного просвещения России начал активную переписку с учебными округами, где оговаривал условия поездки учащихся российских учебных заведений для участия в соревнованиях по сокольской гимнастике. Отношения попечители учебных округов запрашивали о разрешении ехать на слёт, который должен был пройти в Праге с 15 по 20 июня 1912 г., своим учащимся и их преподавателям. От попечителя Харьковского учебного округа поступила телеграмма об учреждениях губерний, поехавших в Прагу: «В Прагу едут от муж-

ских гимназий: Харьковской второй пять учащихся, Ахтырской – четыре, Богодуховской – 15, Таганрогской – пять, Пензенской гимназии Пономарёва – два, Валковского частного реального училища – два; женских гимназий: Изюмской – трое, Богодуховской – 10, Богодуховской городской – два» [3]. Перед самым отъездом делегаций в Прагу в Санкт-Петербург из Харькова сообщали: «Согласно полученной сегодня телеграмме в Прагу едут из Пензы пять учащихся гимназии Пономарёва, пять I гимназии, пять реального училища. Сопровождают директор Пономарёв, преподаватель Магницкий, надзиратель реального училища Скворцов, учитель гимнастики Слаба...» [4]. Как видно из материалов архивов, пензенская делегация в Европу была довольно значительной. Например, Самарская губерния направила в Прагу лишь 10 человек I мужской гимназии г. Самары с преподавателем гимнастики, чехом по национальности, Францем Мрачеком [5].

Со всей России представители групп сокольской гимнастики от учебных заведений поехали на слёт «сокольства». Многие из чехов-специалистов, работавших в России, поехали на родину заранее, поскольку имели иностранное подданство и не нуждались в оформлении заграничного паспорта. Первая проверка системы народного просвещения России на предмет готовности к участию в своеобразной спартакиаде школьников славянских государств предъявила к министерству требования по мобильности и слаженности ведомственной работы. Письменные отношения заменила более скоростная связь – телеграфная.

В соревнованиях по гимнастике русская команда заняла четвертое место. Первое место заняла команда словенцев, второе – команда чехов, третье место заняла вторая команда словенцев. На слёт съехались представители и участники всех славянских государств. После окончания турнира русская делегация отслужила панихиду на кладбище русских воинов в Праге (погибших в битвах: при Кульме, Дрездене) [6]. Один из представителей Пензенских учебных заведений занял в соревнованиях первое место в личном зачёте. Характер материалов не даёт возможности узнать фамилию пензенца.

Безусловно, первый опыт участия в международных соревнованиях популяризировал спорт на местах. Для пропаганды спорта был выпущен «кинематографический фильм, изображающий сокольские празднества в Праге» [7]. В 1912 г. в России существовало уже около 40 обществ «сокольства», 26 из них состояло в Союзе всероссийского «сокольства», председателем которого

был сенатор Султан-Крым-Гирей [6]. После слёта в Праге сенатор дал интервью для прессы, в котором констатировал: «У нас много людей милых, образованных, но редко можно встретить человека с характером. «Сокольство» именно и стремиться воспитать физически и нравственно, дисциплинировать человека и главное – воспитать в нём чувство долга» [6].

Библиографический список

1. Лебедев, В. И. Замечательный педагог / В. И. Лебедев // Молодой ленинец. – 1984. – 27 декабря.
2. Пучков, О. И. Пензенский спорт: история и современность / О. И. Пучков, В. З. Суровицкий. – Пенза : Полиграфист, 1996. – С. 7.
3. РГИА. Ф. 733, оп. 196, д. 671, л. 44.
4. РГИА. Ф. 733, оп. 196, д. 671, л. 55.
5. РГИА. Ф. 733, оп. 196, д. 671, л. 56.
6. Пензенские губернские ведомости. – 1912. – № 169.
7. РГИА. Ф. 733, оп. 196, д. 671, л. 44.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

А. Н. Иванов, Н. А. Арбузова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Актуальность. Спортивные и подвижные игры, входящие достаточно объемным разделом в программу средней общеобразовательной школы на территории Российской Федерации, являются наиболее действенным средством всестороннего физического развития подрастающего поколения. И, как показывает современная практика, они во всем многообразии находят свое отражение в учебно-методических и спортивно-тренировочных занятиях детей и подростков, всеобъемлюще решая образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, являясь при этом еще и основополагающим средством общей физической подготовки и в достаточно большом объеме используются, как на уроках физической культуры, так и во время занятий проводимых во вне урочное время.

При этом подвижная игра может выступать, как в роли средств физической, так и в роли средств технической подготовки занимающихся, в режимах реального ведения учебной или тренировочной деятельности, ориентируясь по ходу действия, с учетом последнего, практически на все виды спортивных специализаций, включая и та-

кой вид спортивной деятельности, как «Королева спорта» легкую атлетику. Плюс к этому, как методический подход в процессе современного обучения учащихся разных классов, в рамках школьной программы, игра решает дополнительно и ряд других не менее важных вспомогательных задач и функций, в том числе, например, двигательных действий связанных с активным выполнением физических упражнений на внимание или выполнением упражнений на повышение уровня эмоционального состояния занимающихся, особенно школьников младших и средних классов и т.д.

Также следует отметить, что в настоящее время достаточно актуализировано изучение и распространение игрового подхода как одного из основных средств формирования и совершенствования двигательных способностей у учащихся различного школьного возраста, что, несомненно предполагается и в нашем случае, с учетом конечно же определения основополагающей цели и постановки соответствующих, для практической реализации задач, намеченного педагогического исследования.

Здесь же подчеркнем, что анализ научно-исследовательской и методической литературы по теории и методике физического воспитания свидетельствует о том, что игровой метод достаточно широко распространен и практикуется учителями физической культуры и спорта средних общеобразовательных и профессиональных учебных учреждений, тренерско-преподавательским составом детско-юношеских спортивных школ, инструкторами-методистами физкультурно-оздоровительных групп и групп адаптивной физической культуры и т.д., но глубоких исследовательских изысканий, как правило конкретно определяющих какую-либо теоретическую или практическую результативность, на сегодняшний день практически не существует.

Цель педагогического исследования. На основе анализа научно-исследовательской и методической литературы, а также передового отечественного опыта работы тренерско-преподавательского состава средних общеобразовательных и спортивных учреждений, педагогически обосновать и в рамках прохождения школьной программы методически показать особенности использования игрового подхода на уроках легкой атлетики в средней общеобразовательной школе.

Для достижения цели исследования в работе были поставлены следующие задачи:

– на основе анализа научно-исследовательской и методической литературы, а также передового отечественного опыта работы

тренерско-преподавательского состава, педагогически обосновать технологию обучения элементам техники легкоатлетических упражнений в зависимости от возрастных особенностей занимающихся;

– обосновать и разработать показатели двигательных способностей школьников, обуславливающих успешность освоения элементов техники легкоатлетических упражнений, в рамках школьной образовательной программы;

– методически показать технологию использования подвижных игр, способствующих повышению эффективности начального обучения технике легкоатлетических упражнений на уроках по легкой атлетике.

В этой связи отметим, что в ходе выполнения педагогического исследования было выдвинуто предположение о возможностях реализации игрового подхода, на основе использования различных технических элементов легкоатлетических упражнений, как фактора формирования двигательных умений и совершенствования физических способностей на учебных занятиях по легкой атлетике, позволяющих значительно сократить время обучения технико-тактическим действиям при прохождении программного материала в средней общеобразовательной школе.

При этом, как отмечается, логическая последовательность использования необходимого набора подвижных игр должна быть заранее обоснована, разработана, запланирована и в первичном варианте практически апробирована, а процесс освоения каждой последующей игре должен носить образовательно-воспитательную и учебно-тренировочную направленность.

Немаловажное значение в этой связи имеет и подбор подвижных игр по степени их усложнения для занимающихся различного возраста и пола. А для прочности и усвоения набора соответствующих двигательных умений и навыков, как показывает анализ научно-методической и исследовательской литературы, очень важна их систематизация.

Также отметим, что не менее важным аспектом в проведении подвижных игр является умение «подать» игру, создать соответствующее, рабочее настроение, объяснить игру, с точки зрения ведения всего технологического процесса, концентрируя особое внимание на наиболее важных двигательных значениях, что несомненно позволит занимающимся добиться своевременной и полезной отдачи.

При этом положительные эмоции, которые вызывает активная двигательная деятельность игрового характера, усиливают все фи-

зиологические процессы в организме человека, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей и подростков целесообразно использовать приобретенные двигательные умения и навыки.

В настоящее время исследовательской практикой подтверждено положение о том, что физические качества наиболее успешно развиваются и формируются в том случае, если в ходе объемного учебно-тренировочного процесса реализуется так называемый комплексный подход. Это значит, что на занятиях применяются всевозможные средства (разнонаправленные физические упражнения и подвижные игры), предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы и выносливости на фоне формирования технического мастерства, а не одного из этих основополагающих компонентов. И наоборот, отсутствие широкого круга разнообразных средств, используемых при освоении спортивной специализации, работа над развитием какого-либо одного качества или узкой группы умений и навыков значительно снижает двигательный диапазон детей и подростков, ослабляет развитие координационных способностей будущих спортсменов по выбранным видам спортивных специализаций.

На основе полученных результатов педагогического исследования предполагается разработка современных методических подходов использования подвижных игр на уроках физической культуры по легкой атлетике, в средних общеобразовательных учебных заведениях, детско-юношеских спортивных школах, ссузах, вузах и т.д.

Библиографический список

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – С. 272.
2. Коротков, И. М. Подвижные игры в школе / И. М. Коротков. – М. : Просвещение, 2001. – С. 178.
3. Лях, В. И. Физическая культура : учеб. для учащихся 1–4 кл. нач. шк. / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2008. – С. 190.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – С. 480.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

А. Н. Иванов, С. А. Синягин, С. В. Чистякова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Современная система физического воспитания учащейся молодежи требует овладения двигательными умениями и навыками. Современные данные свидетельствуют о снижении двигательной активности, как младших школьников, так и старших подростков. Главными причинами такого положения исследователи называют отсутствие мотивационной сферы в образовательных учреждениях различного профиля, формирования здорового образа жизни учащихся, ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, а также недостаточную разработанность современных, методических подходов в проведении подобного рода занятий (А. Н. Леонтьев, 1975; Л. С. Выготский, 1983; В. А. Зобков, 1991; И. В. Манжелей, 1996; В. С. Якимович, 2002 и др.).

Наиболее эффективным средством развития основных физических качеств, двигательных умений и навыков учащейся молодежи являются занятия прикладной направленности, одним из которых является спортивное ориентирование, включающее в себя бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, использование большого многообразия легкоатлетических и других видов физических упражнений, позволяющих реализовать принцип соразмерного развития жизненно необходимых физических качеств учащихся разных возрастных категорий [1].

Использование спортивного ориентирования в формировании здорового образа жизни более рационально в виде дополнительных занятий во внеурочное время. Спортивное ориентирование позволит существенно увеличить объем двигательной активности учащейся молодежи, преумножить арсенал их двигательных навыков и прикладных умений и на этой основе повысить уровень общей двигательной подготовленности учащихся и получить необходимый, оздоровительный эффект от занятий физической культурой и спортом.

Спортивное ориентирование, как вид деятельности – это, прежде всего, совокупность прикладной, психоэмоциональной и оздоровительной направленности. Бег по лесополосе или парковой зоне,

в любую погоду зимой и летом по различным дистанциям, создает благоприятные условия для занятий различных слоев населения. В физическом воспитании учащейся молодёжи, например: спортивное ориентирование привлекает к себе в первую очередь своей доступностью не требующее специального оборудования и использование дорогостоящих спортивных сооружений, что в настоящее время является весьма актуальным.

Спортивное ориентирование, как прикладной вид спорта, требует от занимающихся знаний топографии, умения пользоваться картой местности, ориентации в пространстве, владения компасом, возможности выбирать оптимальный путь движения и т.д. А все перечисленные действия требуют от спортсмена быстрой оценки ситуации, умения быстро принимать решения, что в свою очередь позволяет развивать оперативную память, скорость мышления и т.д. Двигательная деятельность ориентировщика осуществляется с преимущественным проявлением выносливости, поскольку спортсмены соревнуются на длинные расстояния, что предполагает достаточно продолжительное по времени воздействие интенсивной физической нагрузки на организм человека [2].

Физкультурно-спортивная активность в процессе занятия спортивным ориентированием может играть и важную воспитательную роль, оказывая позитивное влияние на личность, формирует у подростка новые интересы. Она дает возможность поверить в себя, приобрести душевное равновесие, наладить хорошие отношения с другими людьми.

Таким образом, занятия спортивным ориентированием формируют следующие ценности здорового образа жизни:

- понимание важности систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления своего здоровья и повышения работоспособности;
- привычку к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований;
- отрицательное отношение к вредным привычкам (курению, пьянству, наркомании) и т.д.

Спортивное ориентирование, на сегодняшний день, оказывает «здоровьесберегающее» воздействие на организм человека и является одним из наиболее эффективных средств прикладной направленности, посредством которого формируется потребность в здоровом образе жизни у учащейся молодежи [3].

Библиографический список

1. Дьяков, А. С. Спортивное ориентирование : учеб.-метод. пособие / А. С. Дьяков, А. Ю. Яговкин. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 20 с. – URL: <http://window.edu.ru/resource/427/28427>
2. Ключникова, Н. Н. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с. – URL: <http://window.edu.ru/resource/857/71857>
3. Болотин, А. Э. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов : учеб. пособие / А. Э. Болотин, С. М. Сильчук, А. М. Сильчук, Ю. Н. Щедрин. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2009. – 89 с. – URL: <http://window.edu.ru/resource/361/66361>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНОЙ СИСТЕМЫ «СИЛОВОГО ЛИДИРОВАНИЯ» В ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТРИАТЛЕТОВ

А. Н. Иванов, С. В. Чистякова, А. И. Родионова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Современные технологии подготовки высококвалифицированных спортсменов в комплексных видах спорта требуют постоянного поиска и обоснования использования более рациональных средств и методов повышения эффективности тренировочного процесса. Одним из перспективных направлений в этой области является применение тренажерных стендов, основанных на выдвинутой профессором И. П. Ратовым (1972) теории «управляющего взаимодействия с внешними силами», основной смысл которой заключается в том, что формирование движений во многом определяется условиями взаимодействия спортсмена с внешними силами. Изменяя параметры внешней среды, изменяется характер движений человека, который в этом случае ведет себя как самонастраивающаяся система.

Конструкции тренажерных стендов позволяют существенно снизить влияние силы тяжести на движения спортсменов за счет придания телу спортсмена определенного тягового усилия, направленного в сторону перемещения спортсмена или вперед-вверх. Способы реализации этого условия различны.

Так, А. А. Логинов и В. Д. Хитров (1982) показали достаточную эффективность использования тренажерной системы «облегчающего лидирования», смонтированной на базе автомобиля «Москвич-433». Оптимальное выполнение движений в беге на выносливость и у лыжников-гонщиков достигалось при силе тяги в 10–15 % от веса тела спортсмена при превышении скорости передвижения на 3–5 %. Дан-

ный режим по энергозатратам был адекватен режиму работы в обычных условиях, но двигательные проявления соответствовали более высокому ритмо-скоростному режиму.

В плавании же в силу специфических условий тренировки «метод облегчающего лидирования» использовался менее широко. Так, В. Б. Иссурин (1972) сконструировал специальную гидродинамическую лебедку, с помощью которой исследовались гидродинамические качества пловцов и возможность использования ее в тренировочном процессе.

Исследования ряда авторов (Б. И. Оноприенко, 1968; 1976; С. М. Гордон, 1968), посвященные изучению гидродинамического сопротивления при протяжке пловцов в воде в статическом положении, позволили еще в большей степени расширить теоретические представления о гидродинамике плавания в условиях «протягивания».

Влияние буксировки на отдельные моменты техники плавания обосновал В. В. Левицкий (1978). Непосредственно во время буксировки им обнаружены изменения в структуре рабочих фаз гребковых движений уменьшение угла сгибания руки в локтевом суставе, отмечены изменения аналогичных характеристик в технике при плавании «по инерции», а также после буксировки.

А. В. Укстин (1984), рассматривая буксировку пловца как одно из средств специальной силовой подготовки пловцов, установил, что при буксировке уменьшается продолжительность цикла плавательных движений в основном за счет его подготовительных фаз. При этом величина «шага» не уменьшается, а усилие в основной части гребка возрастает.

Используя в подготовке высококвалифицированных спортсменов гидроканал, Е. Н. Петров (1983) реализовал эту идею «наоборот» и применил в исследованиях удерживающее устройство, позволяющее удерживать спортсмена в потоке гидроканала. При этом скорость потока превышает скоростные возможности пловца. Автор установил, что наиболее эффективным является плавание в условиях «удержания» на скоростях, превышающих максимальные на 10–15 %. При этом происходит параллельное увеличение, как длины «шага», так и темпа движений. Таким образом, создание в гидроканале искусственных условий для плавания с рекордной скоростью способствует улучшению качественных характеристик гребковых движений руками и является более эффективным средством по сравнению с обычными условиями плавания в этом скоростном режиме.

Однако использование методического приема «облегчения» в условиях гидроканала в настоящее время весьма ограничено из-за недостаточного числа таких бассейнов в нашей стране. Кроме того, в условиях гидроканала не полностью моделируются условия реального плавания в бассейне.

В ПГПИ им. В. Г. Белинского в девяностые годы была создана тренажерная система «силового лидирования», с помощью которой телу пловца создавалось поступательное движение вперед-вверх на протяжении любого тренировочного отрезка.

Система представляет собой сочетание электрических, электронных и механических узлов, запрограммированных на работу в двух режимах скоростной и силовой подготовки, что обеспечивает непрерывную протяжку пловцов по дорожке бассейна с заданной величиной скорости:

- скорость протяжки изменяется плавно от 0,1 до 3 м/с с приведенной точностью 0,1 м/с;
- усилие, задаваемое пловцу от 0 до 30 кг по всем диапазонам скоростей;
- в режиме силовой подготовки начальное усилие при включенном приводе составляет 15 кг.

Тренажерная система монтируется над ванной бассейна. На противоположных сторонах бассейна над краем ванны на высоте 2–2,5 м крепятся шкивы с канавками, по которым скользит кольцевой трос. На одном из шкивов посредством клиноременной передачи создается вращательный момент от электродвигателя переменного тока. Плавное регулирование скорости протяжки осуществляется посредством теристорного преобразователя и выносного пульта управления. Во время буксировки регистрируется величина тягового усилия и скорость движения троса. Задача пловца состоит в уменьшении величины дополнительного тягового усилия, т.е. в стремлении развить заданную скорость плавания при минимизации величины сопротивления оказываемого водному потоку.

Проведение тренировочных занятий в условиях специализированной тренажерной системы силового лидирования (СТССЛ) позволяет выполнять программы плавания на планируемых (рекордных) скоростях без перенапряжения функциональных систем организма оцениваемых по достоверным величинам снижения уровня ЧСС и лактата (А. Б. Кочергин, А. А. Логинов, С. В. Койгеров, 1997).

Использование в учебно-тренировочном процессе тренажерной системы «силового лидирования» целесообразно осуществлять как в подготовительном, так и соревновательном периодах подго-

товки. Весь период подготовки делится на три этапа. На первом этапе подготовки целесообразнее использовать СТССЛ в объеме 2 % от общего объема плавания; на 2-м – 10 %; на 3-м – 20 %.

Наибольшего прироста результатов достигали спортсмены, применявшие СТССЛ в объеме 20 % от общего тренировочного времени.

При исследовании координационной структуры плавательных движений выяснилось, что после плавания с использованием тренажерной системы «силового лидирования» на протяжении 4 недель (10 тренировочных занятий) в объеме 20 % от общего плавания у спортсменов экспериментальной группы значительно снижается время цикла движений, время гребка и время проноса. В контрольной группе эти показатели также изменяются, но не столь выражено.

Так, в экспериментальной группе наблюдалось снижение общего времени гребкового цикла на 4,4 %, продолжительность проноса – на 6,5 %, а время гребка – на 3,2 % (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты использования СТССЛ
в тренировочном процессе спортсменов**

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Время цикла	–2,5 %	–4,4 %
Время гребка	–4,4 %	–3,2 %
Время проноса	+1,5 %	–6,5 %

Все это указывает на значительное влияние «силового лидирования» на технику плавания и в частности на темпо-ритмовую структуру гребковых движений.

Поиск различных вариантов применения СТССЛ в тренировочном процессе позволил установить, что наиболее оптимальным методом является интервальный метод с большими паузами отдыха до полного восстановления пульса и небольшое количество повторений. Такие 3–4 серии по 6–8 повторений по 50 м планировались в тренировочных занятиях после разминки. Заканчивалась тренировка плаванием на длинных отрезках (непрерывный метод) до 1000–1500 с конкретной установкой на совершенствование отстающих элементов техники плавания. Исследование режимов использования СТССЛ предусматривало повышение скорости плавания на 2–3 % по сравнению с обычным плаванием. Величина

добавочного усилия составляла до 100 Н. Так при проплывании отрезка 2000 м с постоянной скоростью наблюдалось снижение величины добавочного усилия с 73,4 Н на первых 100 м до 62,1 Н на 2000-метровом отрезке (при $p < 0,05$) (Ю. А. Аллакин, 1990).

Необходимо отметить, что достоверные изменения в показателях величины добавочного усилия наблюдаются у квалифицированных пловцов при использовании системы СТССЛ на отрезках протяженностью не менее 800 м. В результате систематического применения плавания в условиях СТССЛ отмечается снижение величин активного и пассивного сопротивления при протягивании спортсменов с величиной добавочного усилия в 80–100 Н, одновременно отмечается возрастание темпа при относительно постоянной длине «шага» (Ю. А. Аллакин, А. А. Логинов, 1990).

Аналогичные тенденции выявлены нами при физическом моделировании соревновательной деятельности в плавании триатлетов сборной команды РФ на зимнем этапе подготовки (А. А. Логинов, С. В. Чистякова, 2006).

Анализ соревновательной деятельности при преодолении сегмента плавания в триатлоне позволил выявить целый ряд особенностей. Так, техника плавания триатлонистов отличается от техники чистых пловцов в силу специфики триатлона как вида спорта. Ведущим отличием у триатлетов является плавание преимущественно за счет верхнего плечевого пояса. При этом необходимо перестраивать технику плавания таким образом, что бы минимизировать лобовое сопротивление, удерживая туловище вместе с ногами как можно ближе к поверхности воды. Движения ногами должны обеспечивать уравновешенное динамически устойчивое и обтекаемое положение тела спортсменов.

Опыт использования тренажерного стенда «силового лидирования» в подготовке пловцов, а так же наши собственные исследования и наблюдения позволили сформулировать некоторые положения и ориентиры технологии формирования рациональной структуры движений при плавательной подготовке триатлонистов:

- формирование уравновешенной позы спортсмена;
- формирование обтекаемого, более выгодного положения тела с оптимальным углом атаки;
- формирование эффективного передвижения в водном потоке с использованием крена туловища в условиях силовой тяги;
- формирование темпо-ритмовой структуры движений в условиях «силовой тяги»;
- формирование силового компонента структуры движений;

– воспроизведение темпо-скоростной структуры движений в обычных условиях тренировки;

– реализация двигательного потенциала в соревнованиях посредством более совершенной техники.

В подготовительном периоде для моделирования режимов плавания на открытом водоеме триатлетам целесообразно проводить тренировки с использованием тренажера в условиях стационарного бассейна, когда на одной дорожке тренируются испытуемые и обычные пловцы.

Перед соревновательным периодом необходимо уделять особое внимание тренировкам на открытой воде, чтобы спортсмен быстрее адаптировался к соревновательным условиям и хорошо ориентировался в открытой воде.

При использовании методического приема «силового лидирования», спортсмену представляется возможность контролировать свои движения на более качественном уровне, не допускать перенапряжения опорно-двигательного аппарата, функциональных систем, формировать рациональную ритмо-скоростную основу двигательного навыка даже тогда, когда занимающийся имеет относительно низкий уровень подготовленности. Искусственные условия, создаваемые использованием системы «силового лидирования», позволяют опережать естественное развитие и начинать формирование высокоэффективного движения с тех компонентов двигательного навыка (И. П. Ратов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин, Г. И. Попов, 2007), которые в обычном тренировочном процессе формируются последними.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ И ИНСТИТУТОВ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

А. Н. Иванов, С. В. Чистякова, Е. В. Дворянинова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В основе базовой подготовки физкультурных кадров, системы педагогического образования, как в России, так и за рубежом лежит изучение таких классических видов деятельности, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, туризм и т.д.

При этом необходимо отметить, что процесс профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта за последние годы претерпевает значительные изменения, как по своей структуре, так и по своему содержанию.

Изменения коснулись в первую очередь материально-технической базы, учебных планов, в рамках которых увеличилось количество учебных дисциплин, специализаций, различных спецкурсов, семинаров и практически вдвое уменьшилось количество учебных часов, отводимых на практическую подготовку по спортивно-педагогическим дисциплинам.

В частности, значительные изменения коснулись такой базовой учебной дисциплины как «Теория и методика обучения легкой атлетики». Это поставило в трудные условия преподавателей-методистов, занимающихся процессом практического обучения студентов различных направлений подготовок таким видам движений, как бег, прыжки, виды длинных метаний, толкания ядра и т.д.

Поэтому, возникающие в соответствии с этим противоречия продиктованы, с одной стороны, ограниченным количеством часов учебного плана, в рамках современного Государственного образовательного стандарта, слабой базовой физической подготовкой сегодняшних абитуриентов, т.е. недостаточной накопительной школой необходимых двигательных умений и навыков и с другой стороны, необходимостью прочного овладения достаточно большим и разнообразным объемом сложно-координированных легкоатлетических видов движений, необходимых для профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

На сегодняшний день методика обучения большому многообразию физических упражнений предусматривает последовательное построение учебно-методических задач, которые решаются посредством выполнения имитационных, подводящих и специальных упражнений посредством многократных повторений при необходимом условии положительного переноса двигательных навыков в процессе освоения легкоатлетических видов движений.

Все это и многое другое заставляет выдвигать задачи поиска новых, более рациональных путей освоения знаний, умений и необходимых практических навыков студентами институтов физической культуры и спорта, за отведенное в учебных программах время.

В этой связи представляется наиболее эффективным использование методологических подходов «искусственной управляющей» и «предметной» среды (И. П. Ратов 1972, Г. И. Попов, А. А. Логинов 2007 и др.), которые дали мощный стимул для раз-

работки и развития специализированных средств обучения и спортивной тренировки. Экспериментальная апробация данного подхода позволяет представить его в виде единой замкнутой обучающей технологии с использованием следующих ее элементов:

- нестандартного оборудования (Е. А. Штырев, 1995) в виде различного рода тренировочных приспособлений (плетки, резиновые кольца разного диаметра, упругие шланги, укороченные снаряды и т.д.) для качественного освоения ведущих элементов (финальное усилие, движение метаемой руки и т.д.) при обучении технике длинных метаний (малого мяча, гранаты, копья), где положительный эффект, наблюдается у студентов ИФКиС, не специализирующихся в видах длинных метаний. Показано, что даже в рамках одного занятия без применения специальных и дополнительных силовых упражнений студентам удастся прибавить практически 5–6 м к своему личному результату в метании гранаты, копья. После нескольких занятий прибавка результатов становится более стабильной;

- пневмоопор и пневмобруска (А. Н. Екимов, 1999, А. А. Логинов, А. Н. Иванов, 2000) с широким диапазоном жесткости для обучения и совершенствования техники отталкивания в прыжках в длину, в высоту, тройным с места, с разбега освоенным способом, позволяя с самого начала обучения отрабатывать новые режимы биодинамических характеристик. Это выражается в снижении величины ударных перегрузок на поясничный отдел и опорно-двигательный аппарат студентов в момент постановки ноги на опору в 1,5–2 раза. При этом за трехнедельный тренировочный микроцикл результат в прыжках в длину с разбега в среднем вырастает на 0,4–0,5 м;

- упругих рекуператоров энергии (Г. И. Попов, В. Н. Чапайкин, 1990, 1991, С. В. Трошкина, 2000) (резиновых амортизаторов) так называемых «дополнительных мышц», представленных в виде специальных устройств и приспособлений, сконструированных таким образом, чтобы процесс отдачи энергии упругой деформации накапливаемый в одних фазах движений, усиливал эффект других фаз движений (при обучении и совершенствовании техники беговых, прыжковых упражнений, бега с барьерами, видов длинных метаний и толкания ядра);

- автоматизированного тренажерного стенда «Тредмил» (И. П. Маракушкин, 1978, А. А. Логинов, 1982, В. М. Скуднов, 1988, А. Н. Иванов, 1990 и др.) с системой упругой вертикальной связи, приложенной к телу спортсмена и создающей тяговое усилие вверх, для обучения, коррекции и совершенствования техники

ходьбы и бега с реальной возможностью выведения занимающихся на такие ритмо-скоростные режимы работы, которые соответствуют повышенным скоростям ходьбы и бега в обычных условиях;

– локальных отягощений (А. Н. Екимов, 1999, А. Н. Екимов, А. А. Логинов, А. Н. Иванов, 2000, А. В. Шумаева, 2001), на звеньях тела, массы которых не превышают 10 % от массы отдельного звена. Расположение отягощений осуществляется на центрах масс бедра, голени, что позволяет при выполнении легкоатлетических упражнений не нарушать технику выполнения беговых и прыжковых двигательных действий, а способствовать повышению скоростно-силового потенциала спортсмена:

– пневмоколодок (И. В. Ткаченко, А. А. Логинов, А. Н. Иванов, 1999) для формирования и совершенствования техники бега с низкого старта, а также – низких барьеров с высотой от 15 до 25 см, с их оптимальным количеством от 10 до 15 штук, позволяющих стабилизировать длину и частоту шагов при обучении технике бега и различных видов прыжков.

Практическая реализация такого подхода дает возможность перейти от многоликих, часто носящих субъективный характер методов в обучении студентов к более качественному технологическому процессу освоения и совершенствования физических упражнений, когда технические средства сильнее объективизируют тренировочную основу действия. Это позволит принципиально по-новому представить методику преподавания дисциплины «Теория и методика обучения легкой атлетики», дополняя на этапе формирования двигательного навыка, не достающие естественные возможности обучаемого студента внешней искусственной помощью специальных приспособлений, технических устройств и тренажеров. По мере овладения устойчивым двигательным навыком действие указанных средств снижается вплоть до полной отмены их при освоенности разучиваемого упражнения.

Библиографический список

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2008. – 464 с.
2. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
3. Легкая атлетика : учеб. для пед. институтов / под ред. А. Н. Макарова. – М. : Просвещение, 1987. – 391 с.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005.

5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин – М. : Астрель, 2003.

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её прикладные аспекты : учеб. тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛИАТЛОНИСТОВ

Н. П. Иванова, Д. В. Григорьев

*Чувашская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Чебоксары, Россия*

В статье представлены рекомендации по формированию личности полиатлониста, на основе формирования сознания и поведения решается комплекс проблем мотивации спортивной деятельности, спортивно-этического воспитания, формирования «спортивного» характера.

Направленное формирование личности полиатлониста – является результатом совокупного воздействия многих факторов. Не умаляя значимости социальной системы воспитания – школы, семьи, трудового или учебного коллектива, особо ответственная роль по формированию личности спортсмена возлагается на тренера. Тренер при этом не может ограничиваться лишь областью тренировки и соревнований. Высококвалифицированный тренер во многом старается формировать молодого человека как личность, социального и активного человека современного общества.

Часто причины, приводящие к занятиям полиатлоном молодых людей случайны и малозначительны, а решающим является то, в каком направлении и на какой основе будет проводиться подготовка на пути спортивного совершенствования. Основная задача тренера заключается в том, чтобы, используя исходные мотивы и интересы, воспитать целеустремленность, основанную на высоких и твердых нравственных принципах. Обычно под мотивами понимают побудительные силы, во имя которых человек преодолевает трудности на пути к достижению целей. Но мотивы становятся движущей силой лишь в том случае, если цель деятельности и материальные и моральные, отражающие материальные и духовные потребности людей. А ведущими мотивами человека в жизни

являются моральные мотивы: преданность Родине, республике, народу, семье, ответственность перед ними, чувство товарищества, коллективизма и др.

Разъясняя высокий общественный и личный смысл тренировки с возрастающими по объему и интенсивности тренировочными нагрузками, тренер формирует у полиатлониста чувство высокой ответственности за его подготовку и планируемые достижения.

Этим создается та основа для мотивов, характерных для наших спортсменов, которая является духовным источником самых высоких спортивных достижений. Тренеру хорошо известно, что самым сложным вопросом психической подготовки следует считать вопрос мотивации к продолжительному и крайне напряженному тренировочному процессу. У спортсменов разной квалификации разные мотивы, они часто различаются у тех, кто имеет один уровень мастерства. Умелое использование моральных и материальных мотивов позволяет поддерживать длительный интерес и высокую активность в спорте [2].

Сложной, нерешенной проблемой для многих, даже квалифицированных тренеров является сохранение желания у спортсмена к постоянному совершенствованию после того, как он достиг определенного рубежа и его показатели временно перестали прогрессировать. Далеко не каждого полиатлониста можно убедить продолжать тренировки с таким же азартом и тратить так много сил лишь для того, чтобы преодолеть дистанции немного быстрее. Поэтому первая же остановка в росте достижений, неизбежно периодически наступающая у любого спортсмена, ведет у многих к снижению мотивации в спортивном совершенствовании, а затем и к ослаблению трудолюбия и самоотверженности в тяжелой тренировочной работе. Сохранение у спортсмена устойчивой мотивации спортивных достижений является для тренеров важнейшей психологической проблемой. Для успеха спортивной тренировки важно знать, какие требования предъявляет соревновательная деятельность к психике полиатлониста, каким путем можно повысить способность переносить физические и психические нагрузки современного спорта. К сожалению, эта область специальной психической подготовки до настоящего времени изучена недостаточно, зарегистрировать и количественно оценить состояние психической подготовленности трудно.

Процесс психической подготовки спортсмена можно условно разделить на такие составляющие, как [1]:

1. Подготовка к длительному тренировочному процессу с предельными нагрузками.

2. Общая психическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям, которая представляет собой заранее планируемое мероприятие.

3. Регулирование психики спортсмена на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

4. Специальная психическая подготовка во время соревнований.

Задолго до ответственных соревнований психику спортсмена необходимо готовить многолетнему, нестандартному, монотонному тренировочному процессу, жесткому режиму жизни, характерному для современного спорта.

Общая психическая подготовка спортсмена к соревнованиям имеет своей целью формирование и совершенствование специфических черт личности. Среди них следует особо выделить идейную убежденность, которая развивается системой современного времени, а специальные мероприятия воспитывают черты, способствующие сохранению боевой уверенности. Общая психологическая подготовка в качестве заблаговременных мероприятий предусматривает как активное влияние на мысли и чувства, так и побуждение к самостоятельному изменению в необходимом направлении этих мыслей и чувств.

На последнем этапе подготовки к соревнованиям одна из главных задач – оценка уровня тех специальных психических качеств, которые являются определяющими. Иногда на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки неправильно организованная дозировка объема нагрузки приводит к явлениям физического и психического перенапряжения. На этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям и в период соревнований возникают задачи защиты психики спортсмена от влияния отрицательных факторов, сопутствующих соревнованию и от возникновения неблагоприятных реакций. Основным методом воздействия является специальное внушение, которое может применяться в одних случаях однотипно и других – вариативно. Наиболее популярными у спортсменов являются внушения и самовнушения на темы благоприятных отношений к тренировочной нагрузке и спортивной жизни вообще, о спокойной боевой уверенности, проводимые в состоянии бодрствования и при использовании различных тем собеседования. Перед отдыхом следует применять сеансы с формулировками на расслабление и восстановление, с внушением спокойной уверенности. Положительное влияние ока-

зывают и проводимые тренером беседы внушающего характера. Однако хороший эффект достигается лишь в том случае, если проводит такую беседу авторитетный для спортсмена человек, так как это воздействие основано на доверии. Наконец, чрезвычайно полезными в этот момент могут оказаться различного рода отвлекающие занятия, выбор которых производится с учетом интересов полиатлониста. Эти занятия являются средствами переключения с доминирующих мыслей о предстоящих стартах, что может послужить причиной появления предстартовой лихорадки и неудовлетворительной реализации в соревнованиях своих возможностей. Решающее значение в соревнованиях имеет появление волевых качеств спортсменов. Постановка тренером перед спортсменом реально достижимых, новых, более высоких целей, доведение этих целей до его сознания, а также процесс усвоения спортсменом цели – задачи и превращение ее в личную цель деятельности являются одной из задач волевой подготовки полиатлониста, основным содержанием установки на достижение новых спортивных успехов. В том случае, если спортсмен ставит перед собой лично сформулированную цель, то это часто вызывает волнение, которое характеризуется противоречивыми переживаниями – уверенностью и сомнениями.

Студенты Чувашской ГСХА благодаря этой методике достигли больших успехов в полиатлоне. За проведения исследования (5 лет) более 25 студентов выполнили нормативы КМС, 3 – МС и 1 – МСМК.

Команда Чувашской ГСХА не раз становилась чемпионом мира среди вузов и спортивных клубов (среди юниоров).

Команда Чувашской ГСХА является базовой командой Чувашии, ежегодно защищает честь республики на чемпионатах различного уровня [4].

Библиографический список

1. Горбунов, С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33–35.
2. Ильинич, В. Н. студенческий спорт и жизнь : учебник / В. Н. Ильинич. – М. : Аспект Пресс, 1995. – 431 с.
3. Федоров, В. В. Спортивный вестник / В. В. Федоров. – М. ; Петрозаводск, 2000 – 38 с.
4. Иванова, Н. П. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях / Н. П. Иванова // Определение эффективности распределения тренировочных средств в годичном цикле подготовки в вузе по летнему полиатлону : материалы Междунар. науч.-практ. конф.

ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Е. Ф. Кочеткова, В. В. Саухин, О. Н. Опарина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В. С. Куракин

*Пензенский казачий институт технологий
им. К. Г. Разумовского, г. Пенза, Россия*

Морфофункциональные особенности организма определяют запас его физических сил, физических свойств. Физические свойства организма зависят от общих размеров тела, механических особенностей строения тела, от типа нервной системы и гормонального статуса, от процесса обмена веществ. Оптимальное сочетание всех указанных факторов приводит к полному раскрытию возможностей для получения высоких результатов в том или ином виде спорта. Морфологические особенности оказывают влияние на проявление различных видов силы, выносливости, скорости, гибкости, ловкости, на степень восстановления организма. Практический и теоретический опыт свидетельствуют о том, что в каждом виде спорта происходит отбор индивидов, обладающих рядом морфофункциональных особенностей, которые при соответствующей тренировке обеспечивают возможность рекордного результата. Однако, как правило, и в секциях, и в детских спортивных школах, и в спорте высших достижений отбор одаренных и перспективных детей происходит интуитивно, стихийно, методом проб и ошибок, методом выбора и отсева. Актуальность отбора в спорте имеет две основные причины.

Первая – прогностическая значимость. Это связано с современной степенью развития спортивных достижений, с непрерывным ростом рекордов, с маленьким шагом изменения рекорда, с омоложением спорта, с работой в спорте высших достижений на околопредельных возможностях организма, с возрастанием травматизма и заболеваний. Такое развитие спорта требует создания научно обоснованной системы отбора, ориентации, прогнозирования и в будущем создания контрактных систем в профессиональном спорте. Вторая причина – ориентация основной массы начинающих

спортсменов на занятия оздоровительной физической культурой с начальной стадии спортивной подготовки. Проведен анализ научно-исследовательского и практического материала по корреляции морфофункциональных критериев и спортивных специализаций. Данные исследования говорят о том, что представители различных видов спорта отличаются конституционными особенностями, тотальными размерами, пропорциями тела, соотношением костного, жирового и мышечного компонентов. Большое значение имеет роль конституции или соматотипа, которые используются в медицинской, социальной, спортивной практике, а также в описании характеристик детей и взрослых. Несмотря на многообразие классификации, все из них включают 4 основных критерия: развитие скелета, развитие мышц и жировой массы, а также пропорции тела. Первые три критерия определяют особенности обмена веществ, последний критерий определяет динамику развития. Существует выраженная связь между указанными критериями, особенно связаны пропорции тела и жиротложение. Например, широкий брахиморфный тип имеет выраженное жиротложение, долихоморфный тип имеет пониженное жиротложение. Черноруцкий выделяет три основных конституции – астеник, нормостеник, гиперстеник. Эта классификация используется в медицине. В спортивной практике используется классификация Бунака для мужчин – грудной тип, мускульный тип, брюшной тип, а также промежуточные между ними. Для женщин используется классификация Галанта – лептосомный тип, мезосомный тип, мегалосомный тип и промежуточные между ними. Как для мужчин так и для женщин используется классификация Шелдона – эндоморфный тип характеризует выраженное жиротложение, мезоморфный тип – состояние скелета и мышц, эктоморфный описывает линейность пропорций. Классификация основана на бальной системе, количество баллов от одного до семи. Например, 2-7-2 означает: мезоморфный соматотип при малой степени эндо- и эктоморфии, т.е. хорошее развитие костно-мышечного компонента при низком жиротложении и брахиморфных пропорциях тела [1, 2, 3]. Для характеристики развития детей используют классификацию Штефко-Островского. Эта классификация выделяет 4 соматотипа и промежуточные формы – астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный. Соматотип является наиболее качественной характеристикой, критерием, как в оценке физического развития, работоспособности, так и прогностическим критерием.

Конституционная морфология тесно связана с возрастной морфологией. Обе науки ставят проблемы биологического возраста, двигательного возраста, развития двигательных качеств, гетерохронности физического развития детей, процессов акселерации и ретардации. Скоростные качества находятся в обратной связи с показателями биологического возраста, силовые качества и выносливость – в прямой связи [1, 2, 3]. Известны данные по приростам метаболически активных и пассивных тканей, по приростам размерных характеристик, по интенсивности обмена веществ у детей. Например, максимальный прирост мышечной силы происходит между 10–12 годами у девочек, между 13–14 годами у мальчиков.

Большую роль в отборе имеют адаптационные изменения в опорно-двигательном аппарате в различных видах спорта, изменения размеров тела и его компонентов, изменения пропорции тела, положения общего центра тяжести, возможности изменения конституции. Определена взаимосвязь интенсивности нагрузок, нормы реакции, стресса, результата адаптации. Например, активизируют рост костей пульсирующие перемежающиеся по интенсивности и действию физические нагрузки. Механические нагрузки активно изменяют поперечные размеры костей и скелета, которые определяются, в основном, наследственностью. У представителей силовых видов спорта активно идет поперечный рост костей скелета. Более раннее начало занятий спортом ведет к большей выраженности изменений. Плечевая кость имеет цилиндрическую форму у тяжелоатлетов. Толщина локтевой кости возрастает у гимнастов и атлетов, лучевой – у спортивных игроков. Длина кисти возрастает у пловцов, уменьшается у атлетов. Массивную бедренную кость и кости голени имеют велосипедисты, футболисты, атлеты. Диаметр вертлужной впадины и головки бедренной кости увеличивается у футболистов в зависимости от спортивной квалификации, а у гимнастов, наоборот, уменьшается [1, 2, 3].

Существенные изменения происходят в форме, размерах и объемах движений суставов. Статические нагрузки и скоростно-силовые нагрузки приводят к развитию белых мышечных волокон, динамические нагрузки приводят к развитию красных мышечных волокон. У женщин всегда преобладают волокна первого типа с аэробным энергообеспечением. Практический интерес представляет преимущественное развитие групп мышц у спортсменов разной специальности, например, у неспортсменов выражены разгибатели туловища – разгибатели бедра – сгибатели стопы; у лыжников – разгибатели туловища – сгибатели стопы – разгибатели бедра; у велосипедистов – сгибатели – разгибатели туловища – раз-

гибатели бедра. Развитие мышц определяется обхватами частей тела, динамометрией. Изменение размеров и состава тела, функциональной активности позволяет оценивать режим работы, динамика восстановления, направленность и интенсивность обмена веществ позволяют обосновать подбор упражнений, их объем и интенсивность для лиц различных возрастно-половых групп [1, 2, 3].

Размеры тела во многом определяют интенсивность обменных процессов, активность многих физиологических функций, а также толерантность к внешней температуре и другим факторам среды. Морфологические особенности оказывают влияние на проявление всех физических качеств. Таким образом, морфофункциональные критерии – это основные критерии контроля факторов физической подготовки, а также критерии отбора и имеют выраженную практическую значимость. Выявлены возрастные характеристики основных морфофункциональных показателей, характеристики основных функциональных проб с использованием разных элементов движения – приседания, подскоки, бег, и т.д. Выявлены особенности показателей в различные возрастные периоды, связанные с гетерохронностью развития, особенно с гетерохронностью развития опорно-двигательного аппарата. Отмечена недостаточность двигательной активности у детей, а вследствие этого – недостаточности физического развития. Нормой суточной двигательной активности школьников 11–15 лет является 20–24 % динамической работы в дневном распорядке, т.е. 4–5 уроков в неделю. Два урока физкультуры в неделю дает 11 % двигательной активности.

Наибольший интерес представляют результаты по анализу прогностической значимости критериев отбора. К числу важнейших предпосылок к спортивному успеху относится ряд факторов, которые в основном генетически детерминированы. Это тип телосложения, тип нервной деятельности, уровень аэробных возможностей, соотношение красных и белых волокон, темпы биологического созревания, темпы роста, темпы развития физических качеств, уровень обмена веществ и уровень гормонального статуса.

Нас интересовали объективные характеристики, позволяющие спрогнозировать спортивный результат. К ним относятся следующие критерии:

1. Длина тела. Она наибольшая у баскетболистов (187 см), наименьшая – у тяжелоатлетов легкого веса (156 см), у остальных – промежуточное положение.

2. Обхват груди характеризует поперечные размеры, объем легких. Наименьший относительный объем имеют баскетболисты, гимнасты, наибольший объем – тяжелоатлеты всех весов и пловцы.

3. Пропорции тела (долихоморфный, брахиморфный, мезоморфный). Брахиморфный – тяжелоатлеты, борцы, метатели. Мезоморфный – многоборцы, боксеры, футболисты, атлеты. Долихоморфный – легкая атлетика, баскетбол [1, 2, 3].

Вес тела в меньшей степени зависит от наследственности, коэффициент изменчивости в 4 раза больше, чем длины тела. Наибольший вес имеют тяжелоатлеты тяжелого веса, наименьший вес – борцы и тяжелоатлеты легкого веса. У легкоатлетов наименьший вес имеют стакеры, наибольший – спринтеры, т.е. значимость имеет удельный вес тела.

При физическом развитии детей выявлены следующие коррелятивные закономерности:

Длина тела, обхват груди, пропорции тела активно изменяются в 1–7 лет, далее в 12–13 лет у девочек, в 13–14 лет у мальчиков. Наибольшая стабильная скорость изменения в 7–11 лет. Этот возраст наиболее оптимален для прогноза взрослых форм.

Длина сегментов тела более изменчива, чем длина самого тела. Более точным является прогноз по длинам отдельных сегментов в стабильный возрастной период.

Для ноги характерна большая скорость роста, ранняя зрелость и высокий коэффициент прогноза.

Конструкция и подвижность суставов заложена в генах, механические свойства работы суставов прогнозируется в 8–11 лет.

Наследственность. На проявление морфологических способностей оказывают влияние морфофункциональные особенности родителей, их сходство и различие. В человеческой популяции работают все законы генетики, в том числе и явление гомозиготности, гетерозиготности, гетерозиса.

Наименьшая степень корреляции критериев отбора характерна для периода полового созревания.

Не обнаружено законов соответствия между годовыми приростами тела детей и конечным ростом. Длина туловища имеет коэффициент корреляции 55 %, длина стопы и кисти – 75–82 %. Высоки коэффициенты для голени, предплечья, бедра, плеча, показателей гибкости суставов, особенно голеностопа. Прогноз спортсменов по прыжкам более высок, чем по метанию копья [1, 2, 3].

Большое значение для прогноза имеет количество и соотношение мышечных волокон. Показатель измеряется биопсией мышц, а также сравнительной оценкой физических качеств.

Достаточно полно изучен материал по подбору пловцов по разным стилям и по подбору велосипедистов. Чем выше скорость

плавания и короче дистанция пловца, тем относительно короче его туловище, длиннее ноги, руки, кисть. С увеличением длины дистанции на первое место выходят признаки, характеризующие выносливость. В связи с изложенным материалом можно сделать следующие выводы. Конституционные особенности достаточно стабильны, плохо поддаются тренировке. В меньшей степени от наследственности зависят масса, ширина таза, ширина диафизов, обхват плеча. Большинство представителей спортивной профессионализации имеет выраженные конституционные особенности, особенности длины и ширины костей, пропорции тела. Большинство спортивных специализаций имеет модель спортсмена как набор информативных морфофункциональных признаков, определяющих результативность в данном виде спорта. Наибольшим изменениям под действием нагрузки подвергаются широтные характеристики костей, форма костей, форма и размеры суставов, объем движения в них. В мышечной системе в зависимости от вида нагрузки происходит выраженное изменение красных и белых мышечных волокон. Все представители спортивной специализации имеют сходные изменения частей опорно-двигательного аппарата, глубина изменений зависит от уровня профессионализации в спорте. Антропометрические данные могут быть активно использованы на начальном этапе спортивной подготовки. Отбор происходит не только по тотальным размерам тела, но и по пропорциям. Пропорции тела, особенно пропорции нижних конечностей, позволяют сделать возможным прогноз в отдельных видах спорта. Длина тела может служить прогностической характеристикой в своих крайних точках. Наиболее оптимальным возрастом для прогноза является возраст 7–11 лет [1, 2, 3].

Библиографический список

1. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология: учеб. пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадем-Пресс, 2002. – 236 с.
2. Лысов, П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) : учебник : в 2 т. / П. К. Лысов, М. Р. Сапин – М. : Академия, 2010.
3. Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М. : Физическая культура, 2009. – 144 с.

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ – СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

**А. А. Карпушкин, О. И. Вершкова, Г. А. Чернецов,
А. П. Съедугин**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Физическая культура в вузе – неотъемлемая часть системы высшего образования, элемент гуманитарного воспитания, условие оптимизации текущего физического и психического состояния студента, его физической подготовки к жизни. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует от учебного процесса отказа от командно-строевых методов воспитания и обращения к личности студента, к его интересам и потребностям в сфере телесного и духовного совершенствования [1].

Как показывает практика физического воспитания, командно-строевыми методами воспитывать в человеке потребность в физическом совершенствовании практически невозможно. Эффект от применения этих методов как раз обратный. В результате большинство студентов уклоняется от самостоятельных занятий физическими упражнениями. Замедляется их физическое развитие и ухудшается здоровье.

Традиционный подход к физической культуре на деле лишь декларирует единство в развитии духовной и физической сферы человека и в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам же процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Несоответствие содержания физического воспитания новому общественному мышлению можно устранить, пройдя путь от механического понимания этого процесса как «построения тела» к формированию культуры личности [2].

Отступление на практике от главной идеи образования – формирование всесторонне развитой личности – извратило сущность многих педагогических процессов. Коснулось оно и физической культуры. До сих пор во всех государственных программах приоритет отдается подготовке к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Такая направленность физической культуры ориентирует преподавателей на формирование у студентов умения производить лишь внешнее, техническое действие. Многие преподаватели до сих пор понимают физкультурное занятие как занятие по развитию силы, быстроты, выносливости. Никто не отрицает пользы развития физических качеств, но при этом нельзя предавать забвению общекультурные ценности физической культуры.

Введенные с 2016 г. новые Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования требует от кафедр физической культуры пересмотреть организацию учебного процесса, дать неспециальное физкультурное образование и сформировать физическую культуру в среде будущей интеллигенции.

Очевидно, что за время обучения в вузе главным является формирование социально значимых мотивов к занятиям физкультурой: потребность в физической активности, интерес к новым знаниям о своем организме и его возможностях, потребность в межличностном общении и желание смоделировать свое будущее место в системе общественных отношений. В настоящее время проблема повышения мотивации к занятиям физической культурой становится особенно актуальной.

Проблема влияния на мотивацию учебной деятельности студентов осложняется тем, что для большинства из них процесс физического воспитания направлен «в никуда», не имеет определенной личной цели и задач, превращается в нормальное исполнение требований, выдвигаемых образовательным учреждением, кафедрой, преподавателем. Если же студент осознал свою особую, личностно мотивированную заинтересованность в дано воспитании, то учебный процесс для него становится целенаправленным, активным и творческим.

Новые ФГОС ВО для высших учебных заведений РФ предусматривает свободу выбора студентами разнообразных занятий по специализациям (по видам спорта) – элективные курсы, т.е. предполагают спортивную направленность занятий. Эффективность спортивного подхода в учебно-воспитательном процессе студентов на первый взгляд теоретически очевидна. *Во-первых*, при его использовании предполагается реализация физкультурно-спортивных интересов и потребностей студенческой молодежи, следовательно должна повышаться ее физкультурная активность, посещаемость занятий, степень включенности в физическое самосовершенствование, а в итоге и уровень физкультурно-спортивной образованно-

сти; *во-вторых*, интересы и потребности студентов могут быть адекватны узкой специализации преподавателя, что, несомненно, должно обеспечить продуктивность взаимодействия субъектов образовательного процесса и существенно повысить качество результата; *в-третьих*, использование спортивного подхода, выбор студентами одного из видов спорта для своих занятий, физического совершенствования отвечает сегодня современным тенденциям развития физической культуры и спорта в системе образования; *в-четвертых*, посредством организации специализированного курса можно решать не только физкультурно-спортивные, но и физкультурно-оздоровительные задачи физического воспитания студентов в рамках как традиционных, так и нетрадиционных систем.

Как показывает практика работы нашей кафедры последних лет, большинство студентов выбравших учебные занятия по физической культуре по спортивным интересам, успешно выполняют и установленные программой нормативы. Следует отметить, что и на старших курсах студенты не оставляют полюбившиеся занятия, сохраняют дружеские отношения с преподавателем и продолжают заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Включение в программу учебных занятий по физической культуре в нашем вузе современных видов спорта (аэробика, силовое троеборье, шорт-трек) увеличило интерес к спорту в студенческой среде.

Выше изложенное обуславливает необходимость исследования оптимальных вариантов организации физической культуры, с одной стороны, обеспечивающих реализацию цели государственной программы по дисциплине «Физическая культура», а с другой – формирование побудительных, направляющих и регулирующих мотивационно-ценностных ориентаций и потребностей студентов на занятиях по физической культуре и спорту.

Библиографический список

1. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
2. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКА ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ

М. В. Крапчина, А. В. Симаков, Ю. И. Тихонова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Современный волейбол характеризуют мощнейшие (свыше 100 км/ч) атакующие удары и силовые подачи. Для того чтобы справляться с такой атакующей мощностью, необходимо улучшать защитные действия команды, кроме того, чтобы вести комбинационную игру в нападении, необходимо хорошо принимать мяч, что опять же указывает на необходимость улучшения защитных функций команды.

В 1999 г. для усиления защитных действий в волейболе было введено новое игровое амплуа – Либро, который выполняет на площадке защитные функции.

Для эффективного тренировочного процесса этого игрового амплуа необходимо тщательно изучать особенности его соревновательной деятельности и арсенал технико-тактических действий, что и предопределило выбор темы и цели исследования.

Цель исследования – изучить арсенал технико-тактических действий игрока Либро с учетом современных тенденций развития волейбола.

Для достижения цели исследования были определены следующие задачи:

1. Выявить особенности соревновательной деятельности игрока Либро.
2. Определить арсенал технико-тактических действий игрока Либро.

Для решения поставленных задач было проведено исследование соревновательной деятельности волейболистов различной квалификации. Оно проводилось в течение 2017–2018 гг.

Педагогическое наблюдение осуществляли во время официальных соревнований различного уровня: чемпионата Европы (2017 г.), клубного чемпионата мира, Еврокубки, чемпионата России. Суперлиги – это высококвалифицированные волейболисты, и чемпионата и Кубка Пензенской области – квалифицированные волейболисты.

В ходе исследования выявляли особенности соревновательной деятельности игрока Либоро, определяли арсенал и эффективность его технико-тактических действий.

Анализ соревновательной деятельности показал, что во всех командах высококвалифицированных волейболистов есть игрок Либоро. 50 % команд имеют в составе двух Либоро, которые выполняют свою функцию – один играет только на приеме подач, другой на приеме атакующих ударов.

В командах Пензенской области не у всех команд есть игрок Либоро и в составе он один.

Выявлено, что у высококвалифицированных волейболистов игрок Либоро находится на площадке в 100 % случаев (как у женских, так и мужских команд). У квалифицированных волейболистов Либоро находится на площадке в мужских командах – 85 % и в женских – 79 %. На наш взгляд, 100% наличие на площадке Либоро у высококвалифицированных волейболистов указывает на лучшую подготовку этого игрока, чем у квалифицированных.

Для более детального изучения деятельности Либоро необходимо знать, как он действует в той или иной зоне защиты, а это зависит от командной тактики защиты.

В табл. 1 представлены данные по применению систем защиты командами различной квалификации.

Как видно из полученных данных, команды в зависимости от квалификации и пола отдают предпочтение разным системам защиты.

Таблица 1

Применение систем защиты волейболистами (%)

Команды	Системы защиты							
	шестым подтянутым		шестым оттянутым		свободным от блока		все в защите	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Высококвалифицированные	–	–	5	36	29	15	66	49
Квалифицированные	–	3	45	77	30	8	25	12

Детальный анализ командной тактики показал, что высококвалифицированные волейболисты, применяя системы «все в защите» и «свободным от блока» повышают качество защиты, оставляя максимальное количество игроков на задней линии, а «скидку» за блок берет игрок, ближайший к мячу или Либоро.

Квалифицированные волейболисты пытаются применять эти системы защиты, но они у них менее эффективны.

Анализ игр показал, что у высококвалифицированных команд Либери играет в защите только в зоне 5, а у квалифицированных во всех зонах: в зоне 5–55 %, в зоне 6–41,5 % и в зоне 1–3,5 %.

Выявлено, что у высококвалифицированных волейболистов Либери меняет на задней линии блокирующих, которые защищаются в зоне 5, чаще всего это самые высокорослые игроки в команде и в защите они выглядят слабее остальных игроков.

В чемпионате Пензенской области Либери играет во всех зонах, но преимущественно в зонах 5 и 6. На наш взгляд это связано с тем, что большинство атак направляется именно в эти зоны. Выявлено также, что у квалифицированных волейболистов Либери меняет игроков не одного амплуа, а слабейшего в защите.

В ходе анализа за соревновательной деятельностью Либери мы выявляли и его арсенал технико-тактических действий и их эффективность.

К технико-тактическим действиям Либери относятся: прием подачи, прием нападающих ударов, страховка и передачи из глубины площадки для нападающего удара.

Арсенал приемов Либери состоит из приемов снизу – 77 % и сверху – 23 %.

Анализ показал, что наибольшее количество приемов подачи выполняет игрок Либери: у высококвалифицированных его прием составляет 52 % у мужчин и 60 % у женщин, у квалифицированных волейболистов – 68 % и 73 % соответственно. На наш взгляд большее количество приемов Либери связан с его постоянным нахождением на задней линии, и с большей площадью, отводимой на приеме.

Как видно из полученных данных, у высококвалифицированных волейболистов Либери в приеме участвует меньше, чем у квалифицированных. На наш взгляд это связано с тем, что скорость полета мяча при подачах у высококвалифицированных волейболистов выше, и Либери не всегда успевает на прием этих мячей. Кроме того, высококвалифицированные волейболисты, понимая, что Либери принимает хорошо, стараются меньше в него подавать.

Наряду с количеством приема подач, нам было интересно узнать и о его качестве. В табл. 2 представлена эффективность приема подач.

Таблица 2

Эффективность приема подач (%)

Прием подачи	Волейболисты							
	высококвалифицированные				квалифицированные			
	Либеро		обычные		Либеро		обычные	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Проиграл	5	7	7	10	15	13	17	14
Мяч в игре	26	29	29	30	33	33	39	34
Отлично	69	64	64	60	52	54	44	52

Как видно из таблицы эффективность приема подач у высококвалифицированных волейболистов значительно лучше, чем у квалифицированных, а эффективность Либеро незначительно выше, чем у обычных игроков. На наш взгляд, как уже отмечалось ранее, это связано с тем, что Либеро закрывает большую площадь площадки по сравнению с обычными игроками, из-за чего эффективность его снижается.

Анализ защитных действий при атаке соперника показал, что наибольшее количество мячей от нападающих и обманных ударов принимает Либеро – 65 % у высококвалифицированных волейболистов и 57 % у квалифицированных.

В защитных действиях игрок Либеро чаще других выполняет ускорение за мячами, летящими от него на расстояние свыше 5 м. Обычные игроки иногда даже и не пытаются доставать такие мячи.

Анализ игр высококвалифицированных волейболистов показал, что в случаях, когда мяч просто (не атакующим ударом) пересекает сетку, в 94 % такие мячи принимает Либеро, вне зависимости от того, в какую зону он летит. У квалифицированных чаще всего такие мячи принимает игрок, ближайший к нему.

В табл. 3 представлена эффективность защитных действий волейболистов.

Таблица 3

Эффективность защитных действий (%)

Защитные действия	Волейболисты							
	высококвалифицированные				квалифицированные			
	Либеро		обычные		Либеро		обычные	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Проиграл	34	32	40	37	40	36	44	41
Мяч в игре	29	27	28	27	28	29	27	28
Отлично	37	41	32	36	32	35	29	31

Как видно из таблицы, показатели волейболистов отличаются незначительно, с преимуществом эффективности у Либери, но здесь представлены средние показатели. Анализ игр Чемпионата Европы 2017 г. у мужских команд показал, что лучшие Либери в защите проигрывали менее 20 % мячей, а отличной доводки было свыше 50 % – это очень высокие показатели.

В ходе анализа соревновательной деятельности было выявлено, что у высококвалифицированных волейболистов игрок Либери выполняет и передачи на удар, это происходит, когда первый мяч принимает связующий игрок. Либери согласно правилам игры, передачу на удар сверху может выполнять только из зоны защиты, а снизу с любой точки площадки. Анализ передач игроком Либери показал, что снизу их выполняется в 59 % случаев, а сверху в 41 %. В чемпионате Пензенской области на Либери такая обязанность не возлагается и он выполняет передачу на удар только в том случае, если мяч летит на него.

Анализ арсенала технико-тактических действий и особенности соревновательной деятельности игрока Либери позволит более эффективно строить учебно-тренировочный процесс по его подготовке.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

М. В. Крапчина, А. В. Симаков, Ю. И. Тихонова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Специальная физическая подготовка необходима волейболисту, от начинающего до мастера высокого класса.

В табл. 1 представлено соотношение средств общей и специальной физической подготовки в многолетнем тренировочном процессе волейболистов [4].

Таблица 1

Принципиальное соотношение средств ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе волейболистов (%)

Средства физической подготовки	Квалификация			
	□–□ разряд	□–□ разряд	□ р – мс	мс – мсмк
Упражнения ОФП	70–80	50–60	30–40	20–30
Упражнения СФП	20–30	40–50	60–70	70–80

Как видно из таблицы, с повышением спортивной квалификации объем специальной физической подготовки возрастает: с 20–30 % у 3–2 разряда до 70–80 % у высококвалифицированных волейболистов.

Этап спортивного совершенствования по своему характеру, средствам, методам и организации занятий отражает характер работы в командах высших разрядов.

В зависимости от периодизации годичного цикла специальная физическая подготовка меняется, в табл. 2 представлено соотношение средств общей и специальной физической подготовки волейболистов на этапе спортивного совершенствования [1, 2].

Таблица 2

Принципиальное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки волейболистов на этапе спортивного совершенствования (%)

Средства физической подготовки	Периодизация годичного цикла		
	подготовительный период	соревновательный период	переходный период
Упражнения ОФП	50	20	80
Упражнения СФП	50	80	20

Как видно, специальная физическая подготовка имеет место на всех периодах годичного цикла, но наибольший объем – 80 %, она имеет в соревновательном периоде.

В задачи специальной физической подготовки волейболистов на этапе спортивного совершенствования входит повышение функциональных возможностей и развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и тактических действий.

Большинство технических приемов в волейболе требует проявления специальной силы: выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре волейболисту нужна взрывная сила – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения.

Она необходима для проявления прыгучести – способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, подач, блокирования и вторых передач в прыжке. Она зависит от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон. Поэтому специальная силовая тренировка направлена, прежде всего, на воспитание скоростно-силовых способностей спортсмена, которые совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Специалисты в области тренировки волейболистов указывают, что в специальной силовой тренировке должен применяться тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре. Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц [1, 3].

В силовой подготовке волейболистов применяются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах).

В специальной прыжковой подготовке рекомендуются:

- прыжковые упражнения с отягощением (отягощения не более 40 % от веса спортсмена) и без отягощения;
- основные упражнения по технике игры.

Специальная быстрота волейболиста – это способность максимально быстро оценить обстановку на площадке, принять решение, переместиться к месту встречи с мячом и выполнить технико-тактические действия в минимальный для определенных условий отрезок времени [1, 3].

Она проявляется в трех основных формах:

1. Быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и др.).
2. Быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов).
3. Быстрота перемещений [1, 3].

Быстрота реакции развивается с помощью упражнений, выполняемых под ожидаемую или неожиданную короткую команду тренера или при моментально меняющейся обстановке.

Быстрота отдельных движений развивается скоростно-силовыми упражнениями: метания; прыжки; имитационные упражне-

ния, приближенные по своей структуре к техническим приемам; основные упражнения по технике игры.

Быстроту перемещений развивают с помощью спортивных игр, легкоатлетических упражнений и основных упражнений игры.

Специальная ловкость волейболиста – это способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол. Она имеет две разновидности:

- акробатическая ловкость, которая проявляется в падениях, перекатах во время игры в защите;

- прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке [1, 3].

Для развития специальной ловкости используют разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации, например, после поворота на 360°, падения или блокирования – применить определенный технический прием.

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники [1, 3].

Для развития специальной выносливости необходимо многократное, высокоинтенсивное, но непродолжительное воздействие нагрузки (в сравнении с развитием общей выносливости), чтобы организм спортсмена работал в условиях кислородного долга, в режиме соревновательного упражнения.

Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно и более длительно, чем упражнения для специальной быстроты. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Продолжительность одной серии и количество серий при выполнении основных упражнений должны быть такими, чтобы не нарушалась структура технического приема (это положение относится и при развитии прыжковой выносливости).

Прыжковая выносливость – способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями [1, 3].

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами игры) количеством партий (6–10), игр неполными составами (5×5, 4×4, 3×3, 4×5, 4×3, 3×5), игр на время. Для совершенствования игровой выносливости в процессе игры используют (при достижении счета 5, 10, 15, 20 и в паузах между партиями) упражнения различного тренирующего воздействия.

Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки [2].

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность во всех суставах будет способствовать качественному выполнению технических приемов.

Обычно упражнения на гибкость выполняются в разминке, предшествующей тренировке, но можно включать их в самостоятельную часть занятия (10–15 мин), чередуя упражнения на растяжение с силовыми упражнениями, которые воздействовали бы на одни и те же группы мышц.

Библиографический список

1. Беляев, А. В. Волейбол : учеб. для вузов / А. В. Беляев, М. В. Савин. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
3. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина. – М., 2016. – 210 с.

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

**А. Р. Парамошкин, К. Р. Тренгулов,
А. К. Шагалин, Г. А. Хлудов**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

При эффективном построении учебно-тренировочной работы, необходимо учитывать возрастных особенностей спортсменов. Рассмотрим возрастные особенности юных спортсменов, влияющие на их спортивный результат.

Младшие школьники 7–10 лет. Начальную спортивную подготовку у мальчиков и девочек в этом возрасте следует начинать с систематических организованных занятий футболом в общеобразовательных школах и после занятий в спортивных секциях. Этот возраст самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность учащихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на занятиях футболом должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч. Из 45 мин занятий 80 % времени учащиеся должны заниматься с мячом, 20 % – упражнения различного характера. Основные задачи на этих уроках:

1. Формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом.
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей.
3. Освоение навыков коллективной игры (футбол).
4. Знакомство с основами техники футбола.
5. Контроль за выполнением школьных обязанностей.

В возрасте 7–10 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Обучение это начальный этап овладения учащимися 1–4 классов

определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и чёткого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения [2].

Средняя подростковая группа 11–14 лет. Физическая и спортивная подготовка в этом возрасте, когда организм спортсмена развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в футбол.

С учётом физиологических особенностей у детей 5–8 классов улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11–14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, учащиеся классов постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать на уроках футбола методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели – выработке стабилизированного навыка [1].

При таком обучении необходимо выделить следующие основные положения:

- а) наличие обучающей программы;
- б) расчленение обучения на этапы (шаги);
- в) оперативный контроль за изменениями, вызванными обучением в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

1. Обучение будет наиболее эффективным, если каждый последующий элемент техники тестировать после полного, безошибочного выполнения предыдущих действий (принцип линейности).

2. Осуществлять программирование обучения сложным формам движений или техническим приемам в сочетании с другими действиями не всегда возможно. Не всякое упражнение можно расчленить на простые элементы, которые не будут изменять логического внутреннего содержания упражнения.

3. Самый приемлемый путь программированного обучения комбинированный, в котором учитывается элемент адаптации ученика к изучаемому материалу. Процесс усвоения техники идёт по линейной программе до тех пор, пока занимающийся не ошибется. Причину ошибки объясняют, и дальнейшее выполнение технических приемов корректируют с учётом индивидуальных возможностей учащихся (способности к обучению). Техника игры в футбол и сама игра, а также процесс обучения в возрасте 11–14 лет и достижение успехов в обучении, вызывает у обучающихся (мальчиков и девочек) положительные эмоции [2].

Футбол эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приёмы, позволяющие осваивать саму игру [3].

В этой возрастной группе особенно хотелось обратить внимание на 13–14-летних учащихся (8–9 классы), у которых происходят значительные изменения, типичные для проявления переходного периода: физический рост нарушает гармоничное развитие органов, неуравновешенным становится поведение, появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Этот период требует особого внимания и большого терпения в воспитательной работе.

На уроках футбола в этих классах необходимо уделять больше внимания общему развитию функций организма. Интенсивность занятий – средняя. Категорическое условие – избегать перегрузок. Развитие таких необходимых качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на развитии мальчиков и девочек. В 13–14 лет при систематических занятиях особенно хорошо усваивается техника футбола [1].

Основные задачи подготовки: 7–8 классы:

1. Закладка основ специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и скоростные данные. Уделять должное внимание развитию динамической силы.

2. Обучение технике и тактике игры (действий как правой, так и левой ногой), атакующих и защитных комбинаций в неболь-

ших группах (2-х, 3-х, 4-х) в условиях школьных залов и площадок уменьшенных размеров.

3. Освоение простых специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.

4. Формирование личности путем воздействия на моральные и волевые качества занимающихся, которые нужно проявлять в коллективной игре.

Старшие школьники 15–17 лет. В возрасте 15–17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Учащиеся этих классов становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. В старших классах, где нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на уроках футбола уделяется освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек [1].

Основные задачи, которые нужно решать на занятиях по футболу [2]:

1. Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу.

2. Углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций.

3. Обучение в игровых упражнениях индивидуальным действиям при атаке и обороне.

4. Строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.

Библиографический список

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Сов. спорт, 2006, – 224 с.
2. Андреев, С. Н. Футбол в школе : книга для учителя / С. Н. Андреев. – М. : Просвещение, 1980, – 144 с.
3. Арестов, Ю. Т. Подготовка футболистов высших разрядов : учеб. пособие для слушателей ВШТ / Ю. Т. Арестов, М. А. Годик. – М., 1980. – 65 с.

СТРУКТУРА ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ В ВИДАХ СПОРТИВНЫХ ИГР

Д. И. Нестеровский, А. В. Симаков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Для командных спортивных игр характерно присутствие на игровой площадке регламентированного правилами состава игроков. В процессе соревновательной деятельности каждый из них выполняет определенные функции согласно существующим игровым амплуа. Особая роль отводится вратарю. Справедливо утверждение, что хороший вратарь – это полкоманды. Занимая последний рубеж в обороне, он своими действиями в конечном итоге влияет на результативность атакующих действий соперников, как в отдельной игровой фразе, так и в игровом противоборстве в целом.

Изучению соревновательной деятельности вратарей посвящены работы специалистов в различных видах спортивных игр: хоккее с шайбой, хоккее на траве, водном поло, гандболе, футболе и др.

К основным двигательным действиям вратарей в большинстве спортивных игр относят стойки и перемещения в створе ворот и на выходах, включая прыжки, рывки и выпады; маховые движения руками и ногами; приемы отражения и овладения спортивным снарядом; введение его в игру. Одним из важнейших факторов, влияющих на успешность вратарской деятельности, является выбор позиции в каждой игровой ситуации.

Количественно-качественные параметры игровой соревновательной деятельности вратарей определяются спецификой разновидностей спортивных игр. Так хоккейному вратарю в среднем за игру приходится выполнять 85 технико-тактических действий и около 150 шагов. Деятельность гандбольного вратаря более интенсивна: за игру он совершает в среднем до 200 действий с предельной активностью и более 360 шагов передвижений для смены позиций в воротах [1].

Объем двигательных актов вратарей уступает количеству технико-тактических действий полевых игроков, но при этом отличается большим нервным напряжением и высокой степенью психологической концентрации. Это обусловлено требованиями постоянного сохранения собранности и готовности к ответным действиям.

Установлена прямая зависимость активности вратаря от интенсивности нападающих действий полевых игроков. Так при анализе деятельности футболистов в нападении выявлено, что команды-победительницы совершают за игру в среднем 464,7 технико-тактических атакующих действия, а проигрывающие – не более 393,7. Закономерными для вратарей являются большие затраты энергии для успешного противодействия соперникам, доминирующим в конкретном матче [2].

При изучении активности хоккейного вратаря выявлено, что специфической особенностью их игровой деятельности является аритмичность: 49 % игрового времени приходится на малоактивные действия вратаря в ситуациях владения шайбой соперниками в средней зоне; 32,5 % – на малоактивные действия вратаря, обусловленные владением шайбой его партнерами по команде; 24,4 % – на взрывные действия вратаря, когда противники непосредственно угрожают взятием ворот. Такой рваный ритм игровой активности вратарей сопровождается значительными колебаниями ЧСС – от 130 до 190 уд/мин. Резкое повышение показателей ЧСС наблюдается в моменты завершающих фаз бросков по воротам, которые составляют около 20 % времени игры. На долю действий большой мощности (пульс 150–170 уд/мин) приходится около 50 % времени, а объему умеренной мощности ЧСС (130–150 уд/мин) соответствует 30 % игрового времени [3].

Постоянная готовность к отражению мяча – одна из главных особенностей игры гандбольного вратаря. Чередование активных и пассивных фаз в деятельности вратаря происходит каждые 20–25 с. Активно отслеживая действия полевых игроков с ежесекундной оценкой игровой ситуации, вратарь после отражения или задержания мяча должен мгновенно начинать атаку своей команды вбрасыванием или выбиванием мяча партнерам. Последующее снижение эмоционального напряжения в пассивной для вратаря фазе, требует от него сохранения готовности активно включиться в игру при быстрой неожиданной смене игровой ситуации [4].

Выявлены следующие параметры игровой деятельности гандбольных вратарей:

- в соревнованиях сильнейших команд современности вратарю в среднем приходится отражать от 30 до 35 бросков с игры и 2,4–3,6 штрафных бросков;

–эффективность защитных действий составляет соответственно около 35 % при отражении бросков с игры и 24 % при отражении 7-ми метровых бросков;

–лучшие вратари совершают в среднем до 12 сейвов за игру и отражают 1–2 гандбольных пенальти;

–зрелые мастера из всех способов предпочитают задерживать мяч махом и выпадом (46 %);

–при защите нижней трети ворот разными вратарями (а такие мячи составляют около половины всех попадающих в площадь ворот) броски составляют 21 % всех примененных приемов, причем успех приносят в 50 % случаев; «шпагаты» и «полушпагаты» применяются лишь в 7 % случаев, но их эффективность также достигает 50 %, в то время как остальные приемы (72 % общего числа защитных действий) чаще всего бывают безуспешными: в 78 % случаев мяч оказывается в сетке ворот;

–при отражении бросков в среднюю полосу ворот одинаково успешно применяются и выпады, и падения, и броски; учитывая приблизительное равенство эффективности перечисленных приемов и вероятность травм и ушибов вратаря при выполнении бросков и падений, выпады считаются более целесообразными в этой полосе;

–при отражении мячей из верхних углов ворот самыми эффективными приемами оказываются броски, хотя, к сожалению, в этих случаях голкиперы применяют их реже (всего только 22 раза из 100); при этом броски за мячом приносят успех в 53 %, а выпады – только в 20,5 % случаев.

Структура технико-тактических действий вратарей различной квалификации в мини-футболе достоверно различается друг от друга. Вратари первой лиги и сборной национальной команды в одинаковом объеме (по 50 %) применяют ловлю и отбивание мяча, в то время как вратари Суперлиги и высшей лиги ловят мяч соответственно в 59 и 63 % случаев. Вратари сборной команды осуществляют ловлю 30 % мячей в броске, Суперлиги – 8 %, высшей и первой лиги – всего 5 %. Наибольшее количество мячей (от 67 до 76 %) вратари ловят на высоте от пола до груди. Вратари сборной команды, высшей лиги и первой лиги отбивают руками от 54 до 58 % мячей, вратари Суперлиги чаще отбивают мяч ногами – 52 %. При отбивании ногами вратари применяют два способа: в «выпаде» и в «шпагате».

Организуя атаку, вратари различной квалификации применяют одни и те же технические приемы, но в разном соотношении.

Игра самых квалифицированных вратарей отличается от действий других тем, что они чаще вводят мяч в игру ногой и меньше идут в атаку сами, предоставляя это делать нападающим. В то же время вратари самой высокой квалификации не применяют ввод в игру мяча ногой с лета, а вратари низкой квалификации не вводят мяч в игру ногой с пола.

Интенсивность соревновательной деятельности вратарей различной квалификации различается между собой. На экстремальные фазы в игре у вратарей Суперлиги приходится 21 % времени, сборной команды – 31 %, высшей лиги – 34 %. Спокойные фазы составляют в среднем 49 % времени всей игры у вратарей Суперлиги, 41 %, – вратари сборной команды, а в высшей лиге – 32 %. Наиболее идентичны показатели времени активной фазы в деятельности вратарей всех трех уровней квалификации (сборная – 27,1 %, Суперлига – 29,7 %, Высшая лига – 33,4 %).

Главное отличие в том, что вратари Суперлиги 48,9 % времени всей игры проводят в спокойном состоянии, наблюдая за действиями своих полевых игроков. На такое же состояние у вратарей сборной команды приходится 41,5 % времени игры, а у вратарей высшей лиги на относительный отдых приходится всего 32,3 % игрового времени.

Огромная разница наблюдается и в длительности экстремальных фаз в соревновательной деятельности вратарей. Меньше всего хлопот с отражением мяча нападающие доставляют вратарям Суперлиги – 21,4 %. У вратарей сборной команды доля экстремальных фаз в игре составляет 31,3 %. Примерно такой же показатель и у вратарей высшей лиги – 34,3 %.

По уровню физиологической нагрузки игры официальных соревнований значительно выше, нежели тренировочные игры. Все показатели ЧСС вратарей в тренировочных играх достоверно ниже, чем в соревновательных, что свидетельствует о недостаточной эффективности игры в качестве основного средства тренировочного воздействия.

Результаты изучения структуры соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации позволяют определить основные требования к игре вратаря в современном мини-футболе:

- постоянно сохранять визуальный контроль над мячом;
- соблюдать надежность, прикрывая ближний угол ворот;

- быть в готовности мгновенно перекрыть ближний угол ногами;
- избегать преждевременных падений, сохранять позицию на ногах до последнего;
- владеть высокой реакцией корпуса;
- отличаться мгновенной реакцией рук и ног на движущийся мяч;
- постоянно находиться в оптимальной рабочей стойке: на чуть согнутых в коленях ногах, с незначительным наклоном туловища вперед, избегая разведения коленей;
- сохранять положение рук на бедрах, с чуть оттопыренными локтями;
- своевременно производить резкое выбрасывание рук вперед с помощью локтей и предплечий;
- постоянно находиться в состоянии повышенной концентрации внимания;
- проявлять быстроту тактического мышления;
- сохранять до конца игры азарт.

Эпизодические подключения вратаря к атаке должны быть взвешенными и продиктованными командными интересами, а также исключаящие риск легко пропущенных мячей.

Библиографический список

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов; под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 464 с.
2. Сидельников, А. Г. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных футбольных вратарей / А. Г. Сидельников, В. Р. Мильрут // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта, модернизации профессионального образования в России. – М., 2004. – С. 185–187.
3. Крутских, В. В. Структура соревновательной деятельности хоккейного вратаря как основа моделирования процесса его подготовки / В. В. Крутских // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000. – С. 12–13.
4. Игнатьева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие для студентов, тренеров и спортсменов / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М. : Физическая культура, 2005. – 270 с.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Д. И. Нестеровский, А. В. Симаков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Своеобразие командных спортивных в том, что результат встреч во многом определяется уровнем мастерства вратаря. Вратарь – одно из основных звеньев в любой «игровой» команде. Высококласный голкипер является «штучным товаром». Его подготовка требует длительной и терпеливой работы, включая индивидуальную, начиная с этапа начальной спортивной специализации. Техника и тактика игры голкипера очень сложны, многообразны и существенно отличаются от техники и тактики полевых игроков. Их специфичность обусловлена также содержанием и особенностями структурных, пространственных и временных параметров игровой соревновательной деятельности в различных видах спортивных игр. Так в футболе, в хоккее с мячом вратари вступают в игру намного реже в отличие от своих коллег по игровому ремеслу в водном поло, в хоккее с шайбой, мини-футболе, гандболе. Выполняют за игру разное количество технико-тактических действий и с разной интенсивностью. Соответственно отличаются средства и методы их тренировки на различных этапах становления спортивного мастерства.

В современной научно-методической литературе большое внимание отводится проблеме подготовки спортсменов игровых видов спорта. Большинство литературных источников предлагают средства и методы тренировки полевых игроков разного амплуа. Вопросы подготовки вратарей рассматриваются преимущественно в контексте тренировки всей команды либо посвящены отдельным аспектам тренировки квалифицированных вратарей. Общие закономерности методологии организации и построения учебно-тренировочного процесса вратарей в видах спортивных игр раскрыты достаточно поверхностно.

В контексте существующего положения целью нашего исследования стало изучение факторов, влияющих на результативность отражения и ловли спортивных снарядов вратарями разных игровых видов спорта.

Для вратарей в спортивных играх характерны: рост выше среднего, высокий уровень атлетизма, мгновенная реакция, высокая стартовая скорость. Они отличаются хорошей прыгучестью, гибкостью, резкостью, расчетливостью, развитыми на должном уровне координационными способностями, быстро ориентируются в сложных игровых ситуациях, владеют способностями к мгновенному определению возможного направления, скорости и траектории полета спортивного снаряда; умело руководят обороной, придавая ей организованность и стройность.

Важными составляющими спортивного мастерства вратарей в игровых видах спорта являются специализированные качества, связанные с особенностями восприятия: чувство мяча, чувство ворот и др. Они вырабатываются благодаря концентрации внимания на наиболее важных объектах в экстремальных ситуациях игрового противоборства.

Для результативного выполнения игровых функций в соревнованиях вратари должны находиться в состоянии повышенной мобилизационной готовности.

Способность сохранения высокого уровня концентрации внимания на протяжении всего матча даже в условиях сбивающих факторов (усталость, бурное недружелюбное поведение зрителей и др.) – отличительная особенность высококвалифицированных вратарей.

При обследовании взаимодействия с воздухом мяча, летящего с высокой скоростью с вращением и без вращения, наблюдается вариативность траектории его полета в зависимости от изменения условий передвижения спортивного снаряда. Определяющими факторами изменения эффективности защитных действий вратарей при отражении летящих в ворота мячей являются:

- 1) время визуального наблюдения за мячом – 34,4 %;
- 2) скорость передвижения мяча – 54,4 % [1].

Значимым для роста мастерства вратарей является также величина параметров их поля зрения – чем выше данные характеристики, тем точнее вратари определяют положение наблюдаемых объектов.

Успешность исполнения двигательных действий вратарем значительным образом зависит от зрительного восприятия движущегося объекта. Среди основных составляющих работы зрительного анализатора выделяют: определение направления полета мяча, длительность прослеживания траектории его полета. Так при увеличении длительности прослеживания за мячом снимается потребность в опережающих движениях вратаря. Отмечено, что мячи, летящие с центральных позиций, вратарями отражаются с большей сложностью,

чем снаряды, пущенные сбоку или по высокой траектории. Имеет значение также цвет мяча и особенности освещенности игровой площадки. Для вратарей предпочтительнее восприятие мяча на контрастном фоне. Снижение освещенности, размещение ярких источников света спереди или за спиной вратарей создают дополнительные трудности для зрительного восприятия летящего снаряда.

Структура технико-тактических действий вратаря включает несколько операций, последовательно выполняемых во времени и пространстве [2]:

- прием информации;
- анализ и принятие решения;
- взаимодействие с опорой;
- полет в направлении траектории движения мяча.

Имеется возможность для сокращения взаимодействия с опорой благодаря накоплению энергии упругой деформации за счет предварительного напряжения ног и туловища вратаря. Сокращению времени встречи с мячом способствуют также интуитивные процессы предугадывания траектории и направления полета мяча благодаря вратарскому опыту, а также оценке характера подготовительных к разгону мяча движений нападающего.

Значимым фактором успешности деятельности вратаря рассматривается глубинное зрение. Оно влияет на точность восприятия расстояния между объектами (игроками, воротами, мячом) в процессе развития атаки соперников. А также способствует точности силовых и пространственных дифференцировок при выполнении нацеленных передач мяча партнерам в ситуациях стремительного начала атакующих действий, когда требуется способность моментально оценить скорость передвижения игрока для соизмерения направления и придаваемой мячу скорости полета. Это чрезвычайно важно для точности индивидуальных действий и успешности командного нападения.

Устойчивость внимания вратарей в процессе игры часто определяется продолжительностью атаки соперников в позиционном нападении.

Для результативного выполнения игровых функций в соревнованиях вратари должны находиться в состоянии повышенной мобилизационной готовности. Выделяют четыре фазы, характеризующие это состояние [3].

Для первой фазы характерно формирование мотивации предполагаемого защитного действия. В процессе целенаправленного слежения вратарь обобщает все особенности сложившейся ситуации и сопоставляет ее со своими возможностями.

Во второй фазе вратарь прогнозирует вероятное направление полета мяча в ворота. Последующее принятие решения сопровождается началом защитного действия.

Третья фаза предполагает точное определение вратарем направления полета и скорости мяча в зависимости от расстояния, с которого выполняется бросковое движение, особенностей перемещения звеньев тела нападающего в подготовительной фазе, его технической оснащенности, расположения партнеров-защитников. Вратарь начинает опережающее защитное действие.

Четвертая фаза включает коррекцию точности воспроизводимого защитного действия и последующую оценку его эффективности. Ее продолжительность определяется временем полета мяча от нападающего до вратаря. Активное защитное действие завершается самооценкой его результативности.

Успешность реагирования и задержания мяча вратарем во многом предопределяется уровнем владения качеством антиципации (предвидения). Его отсутствие не могут компенсироваться даже самыми выдающимися двигательными возможностями, так как мяч разгоняется гандболистами до скоростей, превышающих быстроту ответного движения вратаря. Чтобы иметь возможность отражать стремительно летящие мячи вратарь должен быть в постоянной готовности действовать с опережением.

Большую значимость для вратарей имеют самообладание в стрессовых ситуациях, предвидение развития игровых ситуаций, тактическая обученность, спортивная зрелость. Соревновательная игровая деятельность вратарей постоянно реализуется в стрессовых условиях. Занимая позицию на последнем рубеже обороны, вратарь своим поведением должен внушать психологическую уверенность в полевых игроках. Группируя защищающихся партнеров по их реакциям на стандартные ситуации или на совершенно неожиданные действия, вратарь осуществляет руководящую функцию и осуществляет компенсаторские действия при ошибках защитников.

Изучение особенностей атакующих действий соперников позволяет вратарям повышать свою информированность о специфической подготовленности отдельных полевых игроков, включая сведения об их уровне «чувства ворот» и «чувства мяча», что способствует антиципации игровых моментов, скорости и направления посылы мяча.

Тренировочный процесс вратарей необходимо выстраивать с учетом установленных факторов, определяющих эффективность их игровой соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов; под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 464 с.
2. Надеждин, Е. О. Специальная физическая подготовка гандбольных вратарей 16–17 лет в соревновательном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Надеждин Е. О. – М. : РГУФК, 2004. – 24 с.
3. Швыков, И. А. Подготовка вратарей в футболе / И. А. Швыков. – М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96 с.

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

**А. Р. Парамошкин, К. Р. Тренгулов,
А. К. Шагалин, Г. А. Хлудов**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

При эффективном построении учебно-тренировочной работы, необходимо учитывать возрастных особенностей спортсменов. Рассмотрим возрастные особенности юных спортсменов, влияющие на их спортивный результат.

Младшие школьники 7–10 лет. Начальную спортивную подготовку у мальчиков и девочек в этом возрасте следует начинать с систематических организованных занятий футболом в общеобразовательных школах и после занятий в спортивных секциях. Этот возраст самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность учащихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на занятиях футболом должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой ат-

летики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч. Из 45 мин занятий 80 % времени учащиеся должны заниматься с мячом, 20 % – упражнения различного характера. Основные задачи на этих уроках:

- 1) формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом;
- 2) всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей;
- 3) освоение навыков коллективной игры (футбол);
- 4) знакомство с основами техники футбола;
- 5) контроль за выполнением школьных обязанностей.

В возрасте 7–10 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Это обучение – начальный этап овладения учащимися 1–4 классов определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения [2].

Средняя подростковая группа 11–14 лет. Физическая и спортивная подготовка в этом возрасте, когда организм спортсмена развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в футбол.

С учетом физиологических особенностей у детей 5–8 классов улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11–14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, учащиеся классов постепенно начинают ло-

гически мыслить и при обучении целесообразно использовать на уроках футбола методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели – выработке стабилизированного навыка [1].

При таком обучении необходимо выделить следующие основные положения:

- а) наличие обучающей программы;
- б) расчленение обучения на этапы (шаги);
- в) оперативный контроль за изменениями, вызванными обучением в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

1. Обучение будет наиболее эффективным, если каждый последующий элемент техники тестировать после полного, безошибочного выполнения предыдущих действий (принцип линейности).

2. Осуществлять программирование обучения сложным формам движений или техническим приемам в сочетании с другими действиями не всегда возможно. Не всякое упражнение можно расчленить на простые элементы, которые не будут изменять логического внутреннего содержания упражнения.

3. Самый приемлемый путь программированного обучения комбинированный, в котором учитывается элемент адаптации ученика к изучаемому материалу. Процесс усвоения техники идет по линейной программе до тех пор, пока занимающийся не ошибется. Причину ошибки объясняют, и дальнейшее выполнение технических приемов корректируют с учетом индивидуальных возможностей учащихся (способности к обучению). Техника игры в футбол и сама игра, а также процесс обучения в возрасте 11–14 лет и достижение успехов в обучении, вызывает у обучающихся (мальчиков и девочек) положительные эмоции [2].

Футбол – эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру [3].

В этой возрастной группе особенно хотелось обратить внимание на 13–14-летних учащихся (8–9 классы), у которых происхо-

дят значительные изменения, типичные для проявления переходного периода: физический рост нарушает гармоничное развитие органов, неуравновешенным становится поведение, появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Этот период требует особого внимания и большого терпения в воспитательной работе.

На уроках футбола в этих классах необходимо уделять больше внимания общему развитию функций организма. Интенсивность занятий – средняя. Категорическое условие – избегать перегрузок. Развитие таких необходимых качеств, как скорость и координация, особенно благоприятно сказываются на развитии мальчиков и девочек. В 13–14 лет при систематических занятиях особенно хорошо усваивается техника футбола [1].

Основные задачи подготовки: 7–8 классы:

1. Закладка основ специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и скоростные данные. Уделять должное внимание развитию динамической силы.

2. Обучение технике и тактике игры (действий как правой, так и левой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах (2-х, 3-х, 4-х) в условиях школьных залов и площадок уменьшенных размеров.

3. Освоение простых специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.

4. Формирование личности путем воздействия на моральные и волевые качества занимающихся, которые нужно проявлять в коллективной игре.

Старшие школьники 15–17 лет. В возрасте 15–17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Учащиеся этих классов становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. В старших классах, где нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на уроках футбола уделяется освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уро-

вень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек [1].

Основные задачи, которые нужно решать на занятиях по футболу [2]:

1) развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу;

2) углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций;

3) обучение в игровых упражнениях индивидуальным действиям при атаке и обороне;

4) строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.

Библиографический список

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2006. – 224 с.

2. Андреев, С. Н. Футбол в школе : книга для учителя / С. Н. Андреев. – М. : Просвещение, 1980. – 144 с.

3. Арестов, Ю. Т. Подготовка футболистов высших разрядов : учеб. пособие для слушателей ВШТ / Ю. Т. Арестов, М. А. Годик. – М., 1980. – 65 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Л. Ш. Пестряева

*Чувашская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Чебоксары, Россия*

Введение. Раздел «лёгкая атлетика» по дисциплине физическая культура и спорт – одна из важнейших в программе по физическому воспитанию. На него выделяется наибольшее количество часов [2]. Основным легкоатлетическим упражнением является бег. Бег имеет жизненно важное прикладное значение. Регулярные утренние или вечерние пробежки тренируют сердце и легкие, развивают мышечный корсет, воспитывают физические качества. Но беговые тренировки могут воздействовать отрицательно на организм. Это выражается в болезненности, монотонности, быструю утомляемость. Это происходит в связи с не правильной техники бега

с биомеханической стороны, вследствие чего, человек начинает испытывать неприятные ощущения уже через несколько сотен метров [3]. Также неправильная техника бега затрудняет сдачу студентами беговых зачётных нормативов [1]. Особенное затруднение вызывают короткие дистанции, так как именно в этой дисциплине легкой атлетики к технике бега предъявляются наиболее высокие требования. Поэтому перед преподавателями физической культуры стоит задача грамотно построить процесс обучения технике бега на короткие дистанции [4].

Описание материалов и методов. В ходе эксперимента применялись следующие методы исследования: тестирование скоростных качеств и методы математической статистики.

Эксперимент проводился в течение двух лет. Экспериментальную группу составили студенты первого и второго курса, занимающиеся по предложенной методике. Контрольная группа состояла из студентов, обучающихся по традиционной системе.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время преподаватели при обучении технике бега используют традиционный подход, который заключается в использовании целостного метода при обучении простым движениям. Но существующий традиционный подход не отвечает всем требованиям, а иногда и затрудняет процесс обучения технике бега на короткие дистанции [5].

Из выше сказанного появляется необходимость поиска повышения эффективности обучения технике бега. Одной из альтернативных является методика, основанная на «позе бега».

Бег – это циклический вид лёгкой атлетики, где положение «поза бега» принимается многократно. Обучение технике бега на основе «позы бега», включает в себя формирование трех элементов: «позы вертикали», «падение из позы вертикали», подтягивание стопы под таз для восстановления «позы вертикали» и формирования готовности к следующему падению, а так же их сочетание. Следовательно, сложенные выше перечисленные элементы в одно целое, позволят бегунам двигаться с максимальной скоростью, прилагая минимум усилий и избегая травм.

Техника бега на основе «позы бега» акцентируется на принятии и смену большого количество беговых поз за минимальный промежуток времени направленных на экономичные, рациональные затраты энергии, тем самым определяя эффективность бега на короткие дистанции. Следовательно, бегун на короткие дистанции, удерживая ключевые элементы, имеет меньшие затраты энергии и наиболее высокие результаты. Основная цель «позы бега» в облегчение выполнения следующего движения.

Разумеется, в технике бега на короткие и длинные дистанции есть различия. Но есть общие принципы: голова во время бега не должна совершать вертикальные колебательные движения; руки согнуты в локтях, движения параллельные вдоль туловища; туловище в положении бегового наклона; движения бёдер схожи с движением кручения педалей, ноги всегда находятся в проекции тела; стопа упругая, вес тела на передней части стопы; шаг в меру широкий, стопу ставить как бы под себя, и не оставлять далеко сзади себя после прохождения вертикали.

Методика строится на умении принимать элементы: «позы вертикали», «падение из позы вертикали», подтягивание стопы под таз для восстановления «позы вертикали» и формирования готовности к следующему падению, а так же их сочетание, не меняя их, не зависимо от внутренних и внешних факторов [5]. Совершенствуется умение принимать элементы – совершенствуется движение. Обучение сочетанию элементов техники бега включает в себя следующие упражнения: семенящий бег, бег на одной ноге, с подтягиванием опорной ноги под таз, бег прыжками с ноги на ногу, бег с высокой частотой движений. Несмотря на общую методику обучения, «поза бега» у каждого спортсмена своя и зависит от антропометрических данных: роста, длины ног, рук, обхвата бедер, груди. Частные задачи, решаемые в обучение, приводятся в табл. 1.

Таблица 1

Частные задачи обучения технике бега

№ п/п	Частные задачи	Упражнения	Методические указания
1	Обучение позе бега	Поза бега, руки согнуты, как в беге. Продвижение вперёд на опорной ноге в положение позы бега, руки согнуты, как в беге	Стопа в проекции тела
2	Обучение беговому наклону	Падение с продвижением вперед. Падение с сопротивлением, эспандер сзади. Бег в гору с падением вперёд	Следить за сохранением позы бега
3	Обучению смене опор	Из положения позы бега отпускание и подтягивание маховой ноги на месте, далее с продвижением вперед. Подтягивание опорной ноги под таз без продвижения вперед в облегчённом варианте (эспандер сверху), затруднённом (эспандер сзади, спереди). Смена опор в воздухе без продвижения, с продвижением	Следить за траекторией маховой ноги, опорная нога упругая, стопа высокая

Заключение. В результате обучению техники бега на короткие дистанции по предложенной методике достигается экономизация движений. Как правило, многие студенты не могут эффективно использовать свои физические данные в силу неправильной техники бега. Но, перестроившись с помощью предложенной методики, значительно улучшают результаты на короткие дистанции.

Библиографический список

1. Бальсевич, В. К. Исследование основных параметров движений в беге на скорость и некоторые пути совершенствования в технике бегунов на короткие дистанции : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бальсевич В. К. – М. : ГЦОЛИФК, 1965. – 23 с.
2. Пестряева, Л. Ш. Технология формирования двигательных действий при изучении легкоатлетических упражнений / Л. Ш. Пестряева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : Чувашская ГСХА, 2016. – С. 165–167.
3. Пестряева, Л. Ш. Эффективность применения ориентировочных картин инструкций в изучении легкоатлетических упражнений / Л. Ш. Пестряева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2017. – С. 46–50.
4. Садетдинов, Д. Ш. Формирование дидактических умений студентов факультета физической культуры на основе контекстного подхода к обучению (на примере преподавания «Легкая атлетика» с методикой преподавания) : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 и 13.00.04 / Садетдинов Д. Ш. – Йошкар-Ола, 2000. – 170 с.
5. Эльмень, А. В. Эффективность распределения тренировочных средств в подготовке спринтеров / А. В. Эльмень, Л. Ш. Пестряева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2018. – С. 208–211.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ

В. П. Романов

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

Подготовка юных спортсменов для их дальнейшего участия в спорте высших достижений актуальна во все времена. Безусловно, что наиболее важный этап подготовки спортсмена – это на-

чальный этап занятий спортом. Именно на этом этапе у юного спортсмена формируется база для достижения спортивных вершин.

При ознакомлении с техническим приемом и тактическим действием путем объяснения и показа стараются создать у воспитанников правильное представление об изучаемых техническом и тактическом приемам. Показ должен быть образцовым. На этой стадии обучения применяются также и пробные попытки занимающихся выполнить технический и тактический приемы. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении [1, с. 12].

Изучение технического приема и тактических действий в упрощенных условиях помогает юным борцам овладеть основной структурой приема. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приема и тактических действий, не нарушая его основной структуры. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близкими к техническому приему и тактическим действиям, а по степени упрощения соответствовать силам и возможностям занимающихся [2, с. 14].

Основное противоречие, побудившее к данному исследованию состояло в том, что в методике начальной подготовки борцов доминирует направление обучения технике борьбы по схеме одиночного двигательного действия («от завершающего атаку приема»), где не ставится первоочередной задачей необходимость формирования у занимающихся способностей эффективного решения ситуативных задач, возникающих на отдельных участках соревновательного противоборства.

В ходе эксперимента проводилось апробирование и, одновременно оценка эффективности методики формирования опыта использования в поединках базовых технико-тактических действий борцов 10–12 лет, направленных на решение промежуточных задач эпизодов поединка с использованием специализированных игровых комплексов (СИК) и тренировочных заданий.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБУ РМ «Спортивная школа олимпийского резерва по борьбе имени А. В. Мишина» г. Саранск. Исследование проводилось в рамках действующего расписания занятий: три раза в неделю, продолжительностью 90 мин, в соответствии с требованиями программно-

нормативных документов, регламентирующих деятельность специализированных детско-юношеских спортивных школ. Контрольная группа занималась согласно официально действующей программе подготовки юных борцов, в интерпретации тренеров спортклуба.

В учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы были следующие отличия. В подготовительной части (в дополнение к стандартному комплексу упражнений борца) включались сложнокоординационные разновидности передвижений, перемещений, подобранные соответственно задачам эксперимента. Основная часть тренировки содержала игровые и тренировочные задания, направленные на решение ситуационных задач эпизодов поединка посредством базовых технико-тактических действий и, на их фоне, закреплялись завершающие атаку приемы. Суммарная продолжительность игровых и тренировочных заданий в каждом занятии составляла 20–25 мин. Закрепление материала осуществлялось в обусловленных и произвольных мини-поединках в режиме дефицита времени, в схватках по заданию и вольных спаррингах.

Результаты, полученные в ходе предварительного и контрольного тестирования по общефизической и специальной подготовленности (до и после педагогического воздействия) показали, что группы, участвовавшие в эксперименте не имеют статистически достоверных отличий.

Программа контроля за освоением базовых технико-тактических действий формировалась путем подбора тестов, при выполнении которых юный борец демонстрировал освоенный технический арсенал избранного эпизода поединка в соревновательных условиях.

После окончания экспериментального периода и цикла проведенных соревнований все зарегистрированные результаты контроля обработаны методами математической статистики.

Получен средний показатель эффективности освоения комплекса базовых технико-тактических действий по группам и результаты проведенных соревновательных встреч данного уровня.

Определение достоверности различий в эффективности выполнения базовых технико-тактических действий между группами (КГ и ЭГ) выявило, что учащиеся экспериментальной группы по большинству сравниваемых показателей превосходят спортсменов контрольной группы.

Значения величин расчетных показателей оценки базовых технико-тактических действий не превышают критические по четырем позициям, оцениваемых блоков действий: выведение сопер-

ника из равновесия; достижение обусловленной захват-позиции; достижение и реализация активных позиций противоборства, что позволяет считать результаты, по указанным тестам экспериментальной группы статистически достоверно выше результатов контрольной.

Предлагаемые нами содержание и структура учебного материала по базовой технико-тактической подготовке юных борцов 10–12-летнего возраста (с включением в учебно-тренировочный процесс специально разработанных и подобранных комплексов игровых и тренировочных заданий) положительно повлияли на результаты соревновательных поединков учащихся экспериментальной группы.

После завершения запланированного цикла занятий учащиеся экспериментальной группы добились большего количества побед в поединках над соперниками контрольной группы (по эпизодам поединка и обобщенным оценкам целостной схватки). В среднем, за весь цикл соревновательных поединков, юные спортсмены экспериментальной группы получили более высокие оценки – 15,8; контрольная группа – 12,4. Математическая обработка результатов соревновательных показала достоверные отличия, так как расчетный показатель меньше критического.

Результаты внедрения игровых и тренировочных заданий с элементами базовых технико-тактических действий естественным образом отразились на комплексных оценках успехов юных борцов экспериментальной группы в контрольных соревнованиях. Экспертами отмечено, что активность борцов экспериментальной группы в поединке в 2,5 раза выше по сравнению с представителями контрольной группы, которое выражается соотношением общего количества попыток достижения активных позиций за одну схватку (или благоприятного момента атаки) к количеству реализованных захват-позиций, оцененными судьями технико-тактическими действиями.

В предлагаемой нами методике учебно-тренировочного процесса для групп начальной подготовки рекомендуется включение упражнений, направленных на освоение и совершенствование двигательного состава базовых действий борьбы с помощью комплексов игровых и тренировочных заданий. Последние моделируют отдельные, условно выделенные фрагменты, эпизоды и участки реального соревновательного противоборства.

Контрольная проверка решения обусловленных эпизодов поединка в целостных схватках юными борцами экспериментальной группы показала более высокие результаты по большинству параметров технико-тактической подготовленности, чем у представителей контрольной группы. Этому способствовала продуманность предлагаемых учащимся учебных заданий: установки которых моделируют не только отдельные операции, но и «кинематические цепи» действий, условно (искусственно и временно) выделенные из канвы схватки. Для успешного решения поставленной задачи, занимающиеся самостоятельно искали пути её решения.

Таким образом, данные, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что применение в учебно-тренировочном процессе игровых и тренировочных заданий, направленных на формирование опыта решений промежуточных задач эпизодов поединка посредством освоения комплексов базовых технических действий, способствует повышению успешности учебно-тренировочного процесса и эффективности соревновательной деятельности при формировании технико-тактического арсенала учащихся в группах начальной подготовки.

Библиографический список

1. Аккуин, Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д. Ю. Аккуин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 12–16.

2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 320 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В. П. Романов

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

Начало обучения детей в школе сопровождается снижением их двигательной активности и нарастанием интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок. Существующая в настоящее время

организация учебного процесса в школе и режим дня не обеспечивают биологическую потребность организма учащихся в движениях [1, с. 18].

Многочисленными исследованиями показано, что самые существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности ребенка происходят в младшем школьном возрасте, что подчеркивает важность этого периода онтогенеза, заставляя обратить особое внимание на организацию физического воспитания младших школьников, чтобы использовать этот период для активного влияния на формирование физического развития ребенка.

Занятия физической культурой оказывают существенное влияние на развитие организма ребенка, особенно на опорно-двигательную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Важно правильно организовать занятия, выбрать интенсивность нагрузок, с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития и здоровья ребенка. Только при учете этих факторов они улучшают функциональное развитие, повышают работоспособность, сохраняют и укрепляют здоровье [2, с. 204; 3, с. 2].

Именно поэтому, учитывая высокую чувствительность организма младшего школьника к мышечной деятельности, изучение особенностей физического развития в целом и физических качеств младших школьников в условиях средней общеобразовательной школы является весьма актуальным.

Исследование, направленное на изучение особенностей развития физических качеств младших школьников в условиях общеобразовательной школы проводилось с сентября 2016 г. по декабрь 2017 г. на базе гимназии № 1 г. Рузаевка.

Контрольную и экспериментальную группы составили 84 школьника 8–10 лет – 40 девочек и 44 мальчика.

Учитывая важность и актуальность изучения проблемы рациональной организации и методики воспитания физических качеств, а, следовательно, предварительной спортивной подготовки в общеобразовательной школе, нами были поставлена задача: определить эффективность воспитания физических качеств учащихся средствами легкой атлетики в рамках урочной организационной формы физического воспитания.

Урок физической культуры как основная форма учебных занятий имел образовательно-воспитательную направленность. Содержание уроков определялось в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов. В программе выдерживалась основная направленность на творческое

начало учителя, в ней присутствовал один базовый компонент.

После контрольного тестирования определялся уровень физической подготовленности школьников. На основании анализа результатов в уроки включались необходимые упражнения, направленные на развитие того или иного физического качества.

При планировании учебного материала в каждой четверти были предусмотрены специальные упражнения для развития физических качеств.

В содержание программного материала были включены основы теоретических знаний в объеме 5 часов (7 %), физические упражнения для формирования двигательных умений и навыков в объеме 24 ч (38 %), общая физическая подготовка составляла 28 ч (41 %).

Также были предусмотрены контрольные старты в объеме 6 ч (9 %) и самостоятельные занятия – 3 ч (4 %).

Урочные занятия в контрольной группе велись традиционно, с использованием регламентированных по направленности и величине нагрузки упражнений.

Определение уровня физической подготовленности учащихся является необходимым действием для оценки физического состояния школьников.

После проведения контрольных испытаний мы сравнили результаты исходного уровня физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольных групп.

Следует отметить, что исходный уровень физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп в целом является одинаковым и соответствует по некоторым тестам среднему нормативному уровню физической подготовленности учащихся данной возрастной группы.

Во всех видах испытаний в урочной форме организации физического воспитания в течение всего года наблюдалась следующая динамика.

В 6-минутном беге при определении общей выносливости в конце эксперимента наблюдалась тенденция к улучшению у мальчиков на 16 м, у девочек – на 11 м.

Итоговый результат в статическом равновесии на одной ноге у мальчиков составил $3,6 \pm 0,345$, что на 0,5 лучше от исходного, у девочек результат ухудшился на 0,1 и составил в конце года $4,3 \pm 0,652$ ($p > 0,05$).

Итоговый результат в силе кисти у мальчиков увеличилась на 0,2 кг, и составил $10,7 \pm 0,71$ кг, у девочек улучшился на 0,3 кг, что составило $11 \pm 0,742$ кг.

В конце года результат у мальчиков силовой выносливости туловища, в середине года улучшился у мальчиков на 0,5 цикла и составил у мальчиков $20,5 \pm 0,85$, у девочек – $14,3 \pm 0,778$.

В конце года в силовой выносливости рук и туловища результат у мальчиков улучшился на 1,1 с, у девочек – на 3,1 с. Итоговый результат составил у мальчиков $26,2 \pm 1,2$, у девочек – $23,0 \pm 1,2$.

Показатели, определяющие скоростно-силовые качества в тесте «Прыжки в длину с места» улучшились как у мальчиков, так и у девочек.

Итоговый результат в этом виде испытаний составил у мальчиков $156,2 \pm 0,663$, у девочек – $145 \pm 2,79$.

Показатели, определяющие скоростные качества в тесте «Челночный бег 10×5 м» имел тенденцию к улучшению: результаты в этом виде испытаний у мальчиков составил $22,6 \pm 0,294$ с, у девочек – $20,5 \pm 0,296$ с.

Показатели данного исследования свидетельствуют о том, что во всех видах испытаний наблюдается положительная динамика.

Изложенное выше позволяет констатировать, что планирование учебного процесса в соответствии с выбранной программой в урочной форме организации физического воспитания, методика организации воспитания физических качеств, а также сама организация занятий дает достаточный эффект на развитие основных физических качеств.

Развитие основных физических качеств не всегда совпадает с динамикой морфофункциональных изменений. И мальчики, и девочки демонстрируют существенные темпы прироста физических способностей во все изученные возрастные периоды. В уровне развития физических качеств четко прослеживаются половые отличия: не смотря на близкие по величине показатели роста и веса мальчики демонстрируют лучшие результаты в большинстве тестов на силу, быстроту и скоростно-силовые способности. Девочки показывают преимущества в выполнении упражнений требующих помимо названных качеств ловкости (упражнения со скакалкой). Это позволяет заключить, что уже в возрасте 8–10 лет способность организма ребенка проявлять физические качества существенно зависят от его пола, что требует от учителя физической культуры учета половых особенностей ребенка при построении урока физической культуры.

Учитывая, что дети младшего школьного возраста с трудом изолируют отдельные движения, при работе с ними наиболее ра-

ционально применять игровой метод, используя игровые сюжетные ситуации, и средства, обладающие комплексным воздействием.

Библиографический список

1. Байдалова, Н. Ф. Методы оценки физического развития в комплексной оценке состояния здоровья школьников : учеб.-метод. пособие / Н. Ф. Байдалова. – Л. : Ленинградский мед. ин-т, 1997. – 61 с.
2. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 416 с.
3. Лях, В. И. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7–9 лет / В. И. Лях, В. А. Соколкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 2. – С. 2–7.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ

В. В. Саухин, Е. Ф. Кочеткова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В. С. Куракин

*Пензенский казачий институт технологий
им. К. Г. Разумовского, г. Пенза, Россия*

Современный этап развития спортивных танцев характеризуется высоким уровнем технического и исполнительского мастерства. Общие тенденции в спортивных танцах на сегодняшний день направлены на увеличение скорости движения, сложности хореографии. Отдается предпочтение динамике танца. Подготовка спортсменов-танцоров высокой квалификации требует интегрального развития физических, психических, эстетических и этических качеств личности, требует от партнеров умения придать своим движениям согласованность и скоординированность, умения работать как единое целое [1, 3, 4, 5]. Вследствие этого возникает необходимость анализа применения средств, форм и методов работы со спортсменами-танцорами, научной разработки основ спортивной тренировки в области спортивного танцевания. Одной из важных задач обеспечения тренировочного процесса в танцах является учет

индивидуально-типологических и индивидуально-психологических особенностей танцоров, будущих партнеров при комплектации пар. Формирование танцевальных дуэтов без учета индивидуально-типологических и индивидуально-психологических особенностей спортсменов часто приводит к негативным взаимоотношениям, повышенной эмоциональной напряженности, конфликтным ситуациям, частой смене партнеров или полной рекомплектации пары [4]. Выявлению модельных характеристик танцоров и их профессионально важных качеств, в том числе исследованию индивидуально-типологических особенностей спортсменов высокой квалификации с целью разработки показателей для долгосрочного прогноза спортивной успешности уделялось недостаточно внимания.

Сочетание идеальных генетических параметров, указывающих на развитие физических, биомеханических и психических качеств способно предопределить появление чемпиона в том или ином виде спорта. На данный момент открыто более 50 генетических маркеров, по которым оценивают четыре физических качества (сила, быстрота, выносливость и мышечная масса). Анализ позволяет с определенной долей вероятности оценивать людей по степени предрасположенности к различным видам двигательной деятельности и, исходя из этого, рекомендовать тот или иной вид спорта. На результативность танцевального спорта большое влияние оказывает тип телосложения, пропорции тела. Большинство танцоров высокого класса имеют астенический тип телосложения. Это обусловлено спецификой вида спорта, низкой пульсовой стоимостью большинства танцев. Показатели морфологического строения тела партнеров и партнерш в спортивных танцах сходные с показателями спортсменов и спортсменок в спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике и фигурном катании [4, 5]. Для танцоров характерен замедленный темп биологического созревания (ретарданты). Длина и масса тела спортсменов танцоров не ниже среднего. Юноши танцоры выше ростом и тяжелее весом по сравнению с гимнастами и фигуристами одиночного катания, имеют плоскую и плоскоцилиндрическую форму грудной клетки. Данные пропорциональности строения сходны с показателями акробатов, фигуристов и гимнастов, за исключением длины верхнего отрезка (у акробатов верхний отрезок меньше нижнего) и пропорциональности строения нижних конечностей (у акробатов и гимнастов длина бедра больше длины голени). Данные поперечных размеров совпадают с показателями в спортивной гимнастике. Отсутствие коротконогих танцоров определяется спецификой спор-

тивных танцев. Затруднительно сделать большой правильно технически выполненный шаг на коротких ногах. В спортивных танцах взаимодействие в паре происходит за счет движений руками и корпусом. Для продуктивного и комфортного взаимодействия в паре необходимы руки не ниже средней длины.

Девушки-танцоры выше ростом, чем фигуристки одиночного и парного катаний. Девушки-танцоры легче, чем представительницы художественной гимнастики и тяжелее фигуристок, исполняющих танцы на льду. У девушек-танцоров выявлено преобладание длины верхнего отрезка тела над нижним, выявлен более длинный корпус тела, верхние конечности средней и короткой длины, нижние конечности длинные и средней длины, грудная клетка плоская. Данные пропорциональности строения и поперечных размеров совпали с показателями девушек в художественной гимнастике и акробатике, за исключением длины корпуса (у гимнасток длина корпуса меньше). Более длинное плечо, чем предплечье, помогает лучше держать руки и корпус в паре при вращательно-поступательном движении. Преобладание длины голени над длиной бедра определяет специфику выполнения движений, когда основная работа ногами состоит в продвижении пары, в ее перемещении в длину, причем движение всегда выполняется от бедра. Для большинства танцоров характерно плоскостопие (79–88 %). Наличие одной из форм плоскостопия у большинства танцоров говорит, с одной стороны, о наличии большой нагрузки на стопу во время танцев. Ранняя постановка танцоров на «каблуки», когда свод стопы не сформирован полностью и мышцы не достаточно крепкие, также способствует развитию плоскостопия. С другой стороны, плоская стопа позволяет иметь большую площадь соприкосновения ноги с полом для лучшего удержания равновесия тела [3–5].

В спортивных танцах имеет большое значение морфобиомеханический подход для возможности оценки, совершенствования и индивидуализации двигательных способностей в процессе подготовки спортсменов. При отборе детей для обучения танцам обращают внимание на следующие критерии: сценичность, эмоциональность, правильная форма ног и выворотность стоп, гибкость и амплитуда растяжения сухожилия, легкость и высота шага, прыгучесть и способность к вращательным фигурам (проверка вестибулярного аппарата), музыкальность, чувство ритма, ориентировка в пространстве, координации, состояние здоровья.

Одним из важнейших физических качеств в спортивно-балльных танцах является гибкость. По своей биомеханической сущности подавляющее большинство движений в танце требуют хорошей подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития этого качества. Техника упражнений в танце требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, в голеностопе, в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, причем во всех плоскостях движений [1, 3, 4]. Особое значение в танце имеют выворотные движения – выворотность – супинация. Выворотность анатомически противоестественна человеческому телу. Наличие и характер воспитания выворотности напрямую зависят от анатомических особенностей строения опорно-двигательного аппарата ребенка. Выворотность в первую очередь зависит от глубины и расположения вертлужной впадины. Также играет роль анатомическое строение голени и стоп (коленного и голеностопного суставов). Чтобы правильно развернуть стопы, нужно развернуть всю ногу целиком, начиная от тазобедренного сустава. Существуют естественные, индивидуальные ограничения выворотности, которые не зависят от силы и гибкости. Диапазон выворотности определяется формой тазобедренного сустава, силой и гибкостью мышц, которые его окружают. Тазобедренный сустав, как правило, полностью формируется к 12 годам [1, 3, 4]. Выворотность зависит и от развитых мышц супинаторов бедра и способности расслаблять его пронаторы. Чем сильнее развиты мышцы, супинирующие бедро, тем больше «выворотность в бедрах». Но при сокращении мышц-супинаторов мышцы-пронаторы напрягаются и мешают держать бедро вывратно. Умение, сокращая супинаторы бедра, одновременно расслабить пронаторы увеличивает выворотность. Воспитывать выворотность следует лишь у тех детей, у которых имеются соответствующие анатомические предрасположенности к ней. Выворотность – это не только развернутые стопы, но и правильное положение бедер, коленей, поясницы, это и осанка. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения движений в танце. Развитие и сохранение выворотности достигается повседневной хореографической тренировкой. С возрастом происходит увеличение массы сухожилий (сравнительно с брюшком мышцы), происходит уплотнение мышечной ткани. Вследствие этого возрастает тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил и гибкость ухудшается [1, 3, 4].

У начинающих спортсменов, занимающихся спортивными балльными танцами, преобладает координация движений, выполняемых индивидуально, тогда как у танцоров высокой квалификации лучше развита координация движений, выполняемых в паре. Асимметрия координационных способностей проявляется в преобладании отклонения от равновесия (в левую сторону у мужчин и в правую – у женщин). Ведущим фактором поддержания равновесия и координации у спортсменов низкого и среднего уровня мастерства является зрительный анализатор. С ростом квалификации танцора ведущая роль зрительного анализатора снижается и переходит к вестибулярному анализатору. При этом у женщин координация движений в большей степени зависит от зрительного анализатора, чем у мужчин.

Танцоры высокой квалификации являются обладателями подвижной нервной системы, 80 % танцоров имеют стабильный тип нервной системы, 20 % – средне-слабый тип. Танцорам высокой квалификации характерна личностная зрелость и самостоятельность, высокая самооценка, низкий уровень нервно-психического напряжения, конструктивные копинг-стратегии [2]. У танцоров с высокими результатами достижений вырабатывается достаточно высокая стрессоустойчивость, связанная не только с общим опытом танцевальной деятельности, но и с многочисленностью выступлений, в том числе на соревнованиях более высокого уровня.

Библиографический список

1. Александрова, В. А. Особенности воспитания гибкости танцоров в спортивных балльных танцах / В. А. Александрова // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте и черлидинге: материалы XIV Всерос. науч.-практ. конф. / Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2014.
2. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005.
3. Олейник, Е. А. Влияние спортивной деятельности на морфологические характеристики спортсменок в сложнокоординационных видах спорта / Е. А. Олейник // Естествознание и гуманизм. Современный мир, природа и человек / под ред. Н. Н. Ильинских. – Томск, 2008. – Т. 5, № 1. – С. 74.
4. Олейник, Е. А. Особенности телосложения спортсменок, занимающихся спортивными танцами / Е. А. Олейник // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 104–107.
5. Стрельченко, А. А. Модельные морфологические характеристики танцоров старших разрядов / А. А. Стрельченко, А. И. Кравчук // Омский научный вестник. – 2009. – № 1. – С. 173–178.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА – ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ

С. В. Серяков, В. П. Баландин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Каждый молодой человек хочет быть сильным, но тем не менее, нередко в повседневной трудовой деятельности или, что необходимо особенно подчеркнуть, в допризывный период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способны преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений, так как в системе физического воспитания школьников и учащейся молодежи практически не применяются упражнения с интенсивными дозированными отягощениями [1, 3].

Многие авторы отмечают, что школьники 9–11 классов имеют недостаточную скоростную, силовую, скоростно-силовую подготовленность [6, 9], что создает определенные трудности при разучивании нового материала на уроках физической культуры и сдачи программных нормативов.

Е. Я. Бондаревский [3], основываясь на данных многочисленных обследований широких контингентов учащихся, проводимых на протяжении многих лет, свидетельствует о низком развитии силовых качеств юношей допризывного и призывного возрастов. По его мнению, это обусловлено низким научным и методическим уровнем, и не совершенствованием системы силовой подготовки учащихся.

Ряд авторов [4, 7, 10] считают, что быстрота, ловкость, гибкость имеют для здоровья меньшее значение, чем сила и выносливость, так как силовые способности проявляются так или иначе в любых видах двигательной деятельности.

Издавна люди выделяли преимущества силы и выносливости. И дело не в том, что сила всегда права. Существует прямая связь между силой мышц и силой воли, силой характера. Волевой, сильный человек обладает более высокими возможностями в любой сфере деятельности, физически сильный человек активен и в учебе, и в труде [2, 7, 8, 11].

Уровень силы характеризует определенное морфофункциональное состояние мышечной системы, обеспечивающей, кроме двигательной функции организма, еще три жизненно необходимые функции – корсетную, обменную и насосную. Школьники с доста-

точно развитыми силовыми качествами быстрее и лучше осваивают программный материал по физкультуре [4].

В. К. Петров [11] также считает, что нужна сила каждому. Это качество справедливо считается важным фундаментом всех других физических качеств.

С помощью силы можно добиться высоких результатов практически в любом виде спорта. Определённый уровень силовой подготовки необходим каждому человеку – для обычной, нормальной и полноценной жизни. У гармонично развитых мужчин сила сочетается с красотой внешних форм тела и с крепким здоровьем.

В старшем школьном возрасте имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей. Мышцы у них эластичные, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность к расслаблению велики. Наблюдается быстрый прирост мышечной массы. Опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические и динамические нагрузки [8].

В этом возрасте у школьников часто наблюдается дисгармония развития мышц. Дело в том, что в период между 13 и 16 годами, когда отмечается наибольший рост длины тела и масса мускулатуры, одни мышечные группы часто отстают в развитии от других [11]. Упражнения с отягощениями в этом возрасте – хорошее средство профилактики и устранения дисгармонии в мышечном развитии, так как работа с отягощениями можно в любом режиме и избирательно нагружая любую мышцу. Занятия с отягощениями – входят в программу атлетической гимнастики. Отягощениями могут служить: штанги, гантели, блочные устройства, амортизаторы, резиновые жгуты и другие приспособления.

В одном тренировочном комплексе соединяется целый ряд нагрузок, который обеспечивает эффективное воздействие на все органы и системы организма.

Хорошо развитая мускулатура – это поистине спутник здоровья. Мышцы не просто сосуществуют с другими органами и системами организма, а активно воздействуют на них, помогают их работе.

Силовые качества очень хорошо развиваются в возрасте 13–16 лет и если не приобщить детей к занятиям в этом возрасте, то в дальнейшем развитие этого качества станет очень сложной задачей, а также может остаться дисгармония, т.е. непропорционально развитая фигура.

В настоящее время среди школьников резко возрос интерес к занятиям атлетической гимнастикой. У молодежи велика тяга

к упражнениям с отягощениями, поэтому занятия ОФП с силовой направленностью, или атлетической гимнастикой, весьма популярны [11, 12].

В тоже время нет единого мнения, когда и какие качества нужно развивать: одни считают, что следует развивать всё одновременно [10], другие, что предпочтение нужно отдавать развитию силы мышц [9]. Некоторые преподаватели большое внимание обращают на технику исполнения, но мало значения придают развитию физических качеств, другие – наоборот [5].

По мнению многих авторов, процесс формирования двигательного навыка тесно связан с развитием у занимающихся физических качеств [6, 9]. Следовательно, эффективность занятий будет зависеть от совместного развития как физических качеств, так и двигательных навыков. Научные исследования и практика спорта подтвердили, что правильно организованные занятия, использующие в качестве одного из средств тренировки, упражнения с отягощениями, позволяют повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся, способствует совершенствованию силы, выносливости, быстроты – качеств, определяющих успех в любом виде спорта [11].

Библиографический список

1. Абзалов, Р. А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6–11-х классов / Р. А. Абзалов, О. Н. Павлова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3–4. – С. 24.
2. Бодибилдинг для всех / авт.-сост. В. Е. Романовский, Е. И. Руденко. – Ростов н /Д : Феникс, 2011. – 224 с.
3. Бондаревский, Е. Я. Оценка физической подготовки / Е. Я. Бондаревский. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 31 с.
4. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
5. Волков, Л. В. Физическое воспитание учащихся : пособие для учителя / Л. В. Волков. – М. : Просвещение, 2007. – 112 с.
6. Воробьев, А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Гурьянова, Т. Здоровье наших детей / Т. Гурьянова // Спорт в школе. – 2015. – № 24. – 23 с.
8. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика : учеб. для вузов / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
10. Лебедева, Н. Т. Пути оптимизации двигательной активности детей и подростков / И. Т. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 13–15.

11. Петров, В. К. Сила нужна всем / В. К. Петров. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
12. Фалеев, А. В. Школа своего тела / А. В. Фалеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 288 с.; Физическая культура в школе. – 2004. – № 3. – С. 9–12.

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ СУДЬИ В ШОРТ-ТРЕКЕ

**К. К. Скоросов, О. А. Логутова,
В. А. Крупнов, К. Р. Тренгулов**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Деятельность спортивного арбитра является сегодня одним из видов профессиональной деятельности. Успехи в любой деятельности зависят не только от профессиональной квалификации, навыков и умений человека, но и от влияния на него внутренних и внешних факторов и условий. Их взаимодействие в комплексе вызывает различные психические состояния, способствующие или препятствующие получению необходимых практических результатов. В совокупности психических состояний, влияющих, как правило, негативно на трудоспособность и деятельность, особое место занимает тревожность [1].

Согласно научному определению у каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией [2].

Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваются человеком как опасные для самооценки, самоуважения [3].

Определяют ситуативную или реактивную тревожность как состояние, характеризующееся субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую

ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичностью во времени [4].

Исходя из вышесказанного, целью наших исследований стало, установление уровня тревожности ведущих спортивных судей России по шорт-треку для определения их психологической готовности осуществлению профессиональной судейской деятельности.

Исследования проводились во время проведения Всероссийского семинара для спортивных судей по шорт-треку (24–26 сентября 2018 г., г. Коломна), в котором приняло участие 53 человека – судей Союза конькобежцев России. Судейская квалификация обследуемых судей была распределена следующим образом: первая группа – судьи Всероссийской категории – 12 человек; вторая группа – судьи Первой категории – 41 человек.

Проведенные нами исследования были направлены на изучение уровня тревожности (ситуативной и личностной) по тесту Спилбергера–Ханина согласно установленным диапазоном: до 30 баллов – низкий уровень, 31–44 балла – умеренная; 45 и высокий уровень тревожности.

Судьям были предложены две анкеты, первая из которых включала вопросы для выявления уровня личной тревожности, вторая – ситуативной.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень ситуативной тревожности в первой группе в 91,7 % случаев рассматривается как умеренный.

При этом наблюдается проявление в 8,3 % случаев низкого уровня тревожности. Высокий уровень тревожности не наблюдался.

Во второй группе арбитров 78 % испытуемых показали умеренный уровень тревожности, 7,3 % – высокий и 14,6 % – низкий.

Анализ результатов оценки уровня личностной тревожности показал, что в первой группе судей уровень тревожности, рассматривается как умеренный, обнаружен среди 100 % испытуемых.

Во второй группе испытуемых умеренный уровень личностной тревожности установлено среди 95,1 % судей (33 человека), а самый высокий – среди 4,9 %.

При этом следует отметить, что выявленные тестом у испытуемых судей высокий и низкий показатели личностной тревожности, дают основание предполагать у них появление состояния тревожности или полного безразличия в различных ситуациях, особенно когда они касаются оценки их компетенции и престижа.

Полученные результаты позволили заключить, что включение оценки тревожности в систему этапного контроля судей, позволит вовремя определить арбитров с высоким уровнем тревожности, и направить их психологическую подготовку, прежде всего, на формирование чувства уверенности и успеха, необходимость смещать акцент с внешней требовательности на содержательное осмысления своей профессиональной деятельности и конкретное планирование ее осуществления. Для низкотревожных судей, наоборот, необходимо будет сделать упор на пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных ситуационных задач в игре.

Внедрение данных рекомендаций в систему отбора и подготовки судей по шорт-треку, позволит сформировать основные правила и направленность психологической подготовки судей, в итоге позволит обоснованно повысить эффективность их профессиональной деятельности, снизит риск возникновения и влияния предсоревновательных и непосредственно соревновательных стрессовых ситуаций, облегчит и усовершенствует систему контроля за психологическим состоянием судьи в шорт-треке.

Библиографический список

1. Кретти Браент, Дж. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Браент. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Маррисон, С. На повестке дня судейство / С. Маррисон // Спортивные игры. – 1992. – № 6. – С. 34–35.
3. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : АСТ Астрель, 2013. – 671 с.
4. Зайкельт, Ф. Психологическая подготовка арбитров / Ф. Зайкельт // Спортивные игры. – 1997. – № 3. – С. 12–15.

ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

**К. К. Скоросов, А. А. Карпушкин,
В. А. Яковлев, Д. Г. Аленин**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Подготовка спортсменов высокого класса, достижение высоких спортивных результатов – многосторонний процесс, в котором

система соревнований наряду с системой тренировки имеет важнейшее значение [1, 2].

В настоящее время в большинстве видов спорта происходит значительное увеличение соревновательной практики, как на международном, так и на российском уровне, что влияет на структуру годового цикла [3, 4].

Анализ литературных данных, а также обобщение современного опыта спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации позволяет заключить, что соревнования обуславливают структуру и содержание тренировочного процесса. При этом увеличение количества соревнований влечет за собой сокращение времени на подготовку к ним и как следствие приводит к снижению уровня подготовленности спортсменов [3].

Также многочисленные авторы указывают на то, что, успешность выступлений спортсменов на соревнованиях в решающей мере обусловлена уровнем и динамикой их подготовленности в соревновательном периоде. Это положение в полной мере относится к современному шорт-треку, отличительными особенностями которого являются длительный 6–7 месячный соревновательный период и чрезвычайно жесткие требования к уровню развития скоростно-силовых качеств, функционального состояния организма спортсменов, психологической готовности и технико-тактической оснащенности.

Несмотря на то, что вопросам соревновательной деятельности и учета ее специфики при построении этапов и периодов годового цикла уделялось определенное внимание, современная практика подготовки квалифицированных шорт-трековиков указывает на необходимость совершенствования системы подготовки с учетом современного состояния шорт-трека, сделавшего за последние десятилетия значительный скачок в своем развитии.

Современная научно-методическая литература указывает на то, что проблема периодизации спортивной тренировки, прежде всего, связана с проблемой управления спортивной формой. Обобщение литературных данных позволяет подразделить годичный цикл на периоды, соответствующие трем основным фазам развития спортивной формы, а также определить задачи, основные средства и их направленность по соответствующим этапам и периодам.

Л. П. Матвеев [1], Ф. П. Суслов [5] выделяют фактор управления спортивной формой как один из главных, влияющих на структуру годового цикла квалифицированных спортсменов. Особо важным это положение становится при управлении спортив-

ной формой в соревновательном периоде, т.е. состоянием оптимальной готовности спортсменов к достижению высоких спортивных результатов. Спортивная форма отражает единство всех сторон подготовленности спортсмена. В исследуемый нами соревновательный период стабилизация спортивной формы осуществляется с точки зрения большинства авторов через совершенствование различных сторон подготовленности тем самым, обеспечивая интегральную подготовку в ходе проведения основных соревнований.

В спортивном сезоне 2017–2018 г. при планировании работы с группой шорт-трековиков 14–15 лет (II раз. – 8 чел.), соревновательный период был поделен на два этапа, в каждом решались свои специфические задачи.

На первом этапе решались задачи адаптации физической, технической, психологической подготовленности спортсменов к соревновательным условиям, а так же достижения высокого уровня тренированности и достижения спортивной формы.

Объем и характер упражнений претерпевал изменения в сторону сокращения общеподготовительных упражнений и увеличения упражнений в технике, тактике и специальной физической подготовке.

Превалирующее место в тренировках занимали многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах. Уделялось внимание к специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применялись средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

На втором этапе решались задачи сохранения спортивной формы. Искключительное значение приобретало достижение специальной работоспособности. Вместе с наивысшей тренированностью необходимо было обеспечить психологическую готовность шорт-трековиков к каждому соревнованию.

Тренировочный процесс включал значительный объем упражнений в режимах, адекватных соревновательным. Объем общеподготовительных упражнений был в пределах необходимых для поддержания общей и специальной физической подготовки. На протяжении соревновательного периода объем общей и специальной физической подготовки изменялся в зависимости от интервалов между соревнованиями.

Физическая подготовка в этом периоде была направлена на дальнейшее совершенствование специфики двигательных качеств, совершенствование техники и быстроты бега, координации движений.

Техническая подготовка была направлена на совершенствование технических приемов в напряженных соревновательных условиях, большей вариантности выполнения приемов и высокого исполнительского мастерства. Тренировка в тактике обеспечивала высокий уровень тактического мышления, полного автоматизма при выполнении различных приемов техники бега.

В соревновательном периоде интенсивное воздействие на уровень тренированности оказывают соревнования, которые проводятся довольно часто. Это обстоятельство заставляло уделять большое внимание достаточным процессам восстановления от интенсивных соревновательных нагрузок.

Постановка выше перечисленных задач и их выполнение позволило спортсменам этой группы повысить свою спортивную квалификацию (выполнили I разряд – 5 чел.; КМС – 2 чел.) и стать победителями и призерами Первенства России в своей возрастной категории.

Таким образом, успешность выступлений квалифицированных спортсменов в соревнованиях различного масштаба зависит от целенаправленной и планомерной работы, обеспечивающей их достижение наивысшей готовности, т.е. спортивной формы. Решение сложнейшей задачи достижения и удерживания спортивной формы в соревновательном периоде зависит от оптимально подобранных управленческих воздействий в ходе подготовки.

Библиографический список

1. Матвеев, Л. П. Теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 304 с.
2. Верхошанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21–27.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Рубин, В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки / В. С. Рубин. – М. : Сов. спорт, 2009. – 188 с.
5. Суслов, Ф. П. Соревновательная подготовка и календарь соревнования / Ф. П. Суслов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 73–79.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

С. В. Тарасова

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

А. И. Рогачев

МАОУ СОШ № 10, г. Саранск, Россия

В настоящее время актуальной и сложной педагогической проблемой является формирования у школьников интереса к физической культуре. Передовые учителя физической культуры усилили акцент в своей работе на таких важных компонентах, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистического отношения и приобретение опыта общения.

В этом плане, пожалуй, наибольший интерес в теории и практике вызывает проблема взаимодействия базового и вариативного компонентов в содержании физического воспитания.

Вариативный компонент содержания физического воспитания обусловлен необходимостью учета индивидуальных способностей и интересов детей, региональных и национальных особенностей, спортивной специализации учителя.

Изучением мотивации к урокам физической культуры занимались такие ученые как А. Ц. Пуни, Е. П. Ильин, И. Г. Келишева, Е. Г. Еделева, Е. Г. Сайкина и др.

Т. Г. Шишкина, О. В. Панина, В. А. Тарасов указывают, что процесс формирования мотивации к урокам физической культуры – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс. Специалисты в области физической культуры активно ищут пути решения данной проблематики: разрабатывают новые технологии, ищут пути повышения мотивационной заинтересованности в уроках физической культуры [2].

Е. П. Ильин считает, что мотивация занятий физической культурой зависит от внешних и внутренних факторов. Основными мотивами на начальном этапе являются: стремление к совершенст-

вованию; устойчивые социальные установки; стремление к самовыражению; удовлетворение духовных запросов и потребностей [1].

Цель нашего исследования – определение эффективности формирования положительной мотивации к урокам физической культуры у учащихся младших школьников в процессе применения мордовских подвижных игр на уроках физической культуры.

Мы проанализировали мотивы младших школьников до проведения формирующего эксперимента и после него. Опытнo-экспериментальная работа проводилась в МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10» г. Саранска, в котором приняли участие ученики 4-х классов.

На констатирующем этапе исследования, были использованы следующие методы:

1) методика «Изучение мотивации обучения у младших школьников» (М. Р. Гинзбург);

2) анкета «Мотивация учащихся к занятиям физической культуры».

Анализ данных методики «Изучение мотивации обучения у младших школьников» (М. Р. Гинзбург) свидетельствуют о том, что очень высокий уровень мотивации обнаружен у 10 % испытуемых, что косвенно свидетельствует о положительном отношении к школе, преобладании учебных и социальных мотивов, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования.

У 16 % испытуемых высокий уровень учебной мотивации. Полученные данные свидетельствуют о преобладании социальных мотивов, хотя наблюдается присутствие учебных и позиционных мотивов. Такие дети проявляют интерес к учебному процессу и самостоятельной работе, полно овладевают программой, внимательно слушают инструкции учителя, проявляют активность во время уроков.

Средние показатели наблюдаются у 36 % учащихся. При средних показателях преобладают позиционные мотивы, наблюдается присутствие социального и оценочного мотивов. Учащиеся положительно относятся к школе, понимают учебный материал, усваивают основное в программе, самостоятельно решают типовые задачи; внимательны при выполнении заданий, поручений, указаний, но требуют контроля со стороны учителя; сосредоточен по интересу к предмету.

Сниженные показатели наблюдаются у 24 % детей, что указывает на преобладание оценочных мотивов, возможного присутствия позиционного и игрового (внешнего) мотивов. Такие дети ней-

трально относятся к школе, учебные мотивы плохо сформированы, больше заинтересованы в общении с друзьями и учителями. На уроках часто занимаются посторонними делами, часто отвлекаются, нарушают дисциплину, а как следствие неполное усвоение программы.

У 14 % испытуемых низкий уровень учебной мотивации. У таких детей преобладают внешние мотивы. Такие дети отрицательно относятся к школе, испытывают серьезные трудности в обучении. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой невыносимо. Некоторые дети начинают замыкаться в себе, другие могут проявлять агрессию, отказываться выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам поведения. Поэтому таким детям требуется контроль и помощь взрослых, они составляют «группу риска».

Полученные результаты по методике М. Р. Гинзбурга помогли выявить детей со сниженным и низким уровнем мотивации обучения. Следующим шагом в реализации целей и задач эмпирического исследования стало изучение мотивов к занятиям физической культурой. Младшим школьникам была предложена анкета «Мотивация учащихся к занятиям физической культуры», состоящая из 30 вопросов. С очень высоким уровнем выявлено 12 % учащихся, с высоким уровнем – 16 % младших школьников. Средний уровень преобладает у 30 % испытуемых, 26 % младших школьников имеют сниженный уровень мотивации к урокам физической культуры, 16 % – низкий уровень.

Также на констатирующем этапе были проанализированы следующие показатели: средняя годовая оценка по физкультуре – 4,2; количество учащихся занимающихся физическими упражнениями в спортивно-оздоровительных секциях самостоятельно – 28 %.

На формирующем этапе исследования с целью повышения мотивации к урокам физической культуры были внедрены мордовские подвижные игры, которые применялись с учетом учебного материала в соответствии с конкретными задачами обучения и воспитания младших школьников в различных четвертях по предмету «Физическая культура».

В комплексной программе по физической культуре рекомендуется использовать кроме широко известных, распространенных и национальные (мордовские) игры, в особенности при проведении уроков физической культуры с младшими школьниками. В содержании национальных подвижных игр заключено много познавательного материала, расширяющего кругозор ребёнка. Тематику игр

составляют некоторые эпизоды из жизни людей, явления природы, повадки животных («Руководитель лунки» – «Варянуть ваксса», «Всадники» – «Алашать лангса ардысь», «Сильные ноги» – «Крепкая пильгт» и др.). Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Внедряя в уроки физической культуры национальные подвижные игры, мы стремились: укреплять здоровье учащихся; развивать основные физические качества; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками; воспитывать у детей морально-волевые качества; формировать положительную мотивацию и организаторские способности.

Чтобы активировать положительную мотивацию к игре мы придерживались следующих требований: из числа национальных игр выбрать игру, соответствующую задаче; выбрать доступную игру, которая соответствует уровню физического и умственного развития учащихся; место для игры должно быть предварительно подготовлено и проверено, что позволит исключить травматизм учащихся. В младшем школьном возрасте игры могут являться основным содержанием урока. Национальные игры могут сочетаться с гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми и способствовать решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

На контрольном этапе эксперимента повторно продиагностированы мотивы младших школьников с помощью тех же методик. Результаты исследования показали, положительную динамику в уровне развития мотивации к урокам физической культуры. Увеличилось количество младших школьников с высоким и средним уровнем мотивации к урокам физической культуры.

Таким образом, результаты контрольного этапа исследования доказали, что мордовские подвижные игры, безусловно, с одной стороны, имеют большое значение в возрождении во многом утраченных культурных ценностей мордовского народа, а с другой – позволяют использовать их как эффективное средство формирования у младших школьников положительной мотивации к уроку физической культуры в условиях региона.

Библиографический список

1. Ильин, И. П. Психология спорта / И. П. Ильин. – Питер, 2008. – 352 с.
2. Шишкина, Т. Г. Формирование положительной мотивации у студентов к занятиям физической культуры средствами ритмической гимнастики / Т. Г. Шишкина, О. В. Панина, В. А. Тарасов // Актуальные проблемы и пер-

спективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сб. ст. по материалам IV Междунар., межвузовской, учеб.-метод. и науч.-практ. конф. – Саратовский гос. аграрный ин-т им. Н. И. Вавилова, 2016. – С. 67–72.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ГРУППА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Е. В. Токарь

Амурский государственный университет, г. Благовещенск, Россия

С каждым годом значительно увеличивается число лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), желающих иметь высшее образование. Однако получить его данной категории людей достаточно проблематично, доступность его в должной степени не обеспечена. Это связано с низким уровнем материально-технической базы вуза, специализированных кадров, средств обучения, методик и технологий, а также многого другого. Но, несмотря на эти проблемы, студентов-инвалидов с каждым годом становится все больше. Если в 1996 г. в Амурском государственном университете их обучалось лишь 5 человек, то в 2018 г. их количество возросло до 31.

Преподавателями кафедры физической культуры было проведено исследование по определению двигательной активности данной категории студентов. В результате было выяснено, что студенты остро испытывают недостаток двигательной активности, а большая часть совершенно не занимается физическими упражнениями, лишь 9 % выполняют их самостоятельно и всего 15 % проходят курсы реабилитации в различных лечебных учреждениях.

Однако следует отметить, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для людей с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Нами разработана программа для занятий студентов с ограниченными возможностями здоровья адаптивной физической культурой (далее – АФК) во внеучебное время.

Цель программы – систематизировать процесс занятий адаптивной физической культурой по этапам, создать условия для индивидуализации тренировочного процесса. Помочь каждому занимающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности.

Данная программа предполагает решение комплекса задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по АФК для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей в области физической культуры и спорта, для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности, увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации;
- разработка индивидуальных планов в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей занимающихся;
- разработка и реализация физкультурных образовательно-реабилитационных технологий и методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- обеспечение психолого-педагогической помощи занимающимся, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизация информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение их к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

В программу включены вопросы *теоретической подготовки*, касающиеся изучения техники безопасности и правил поведения на занятиях в тренажерном зале; средств и методик АФК; вопросов самоконтроля и особенностей использования средств восстановления для повышения эффективности тренировочных занятий.

Техническая подготовка в рамках данной программы направлена на обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья технике движений, используемых в тренировочной деятельности, и доведение этих движений до совершенства. На занятиях изучается техника основных спортивных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазанья, перелезания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами, отягощениями, на тренажерах и др. Многократное выполнение физических упражнений сопровождается не только улучшением качества техники, но и тренирующим воздействием, развитием адаптационных процессов, охватывающих все системы и функции организма.

Значительное количество часов в данной программе отведено на общую физическую подготовку (далее – ОФП). Практический материал по ОФП для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого занимающегося. Практические занятия по ОФП с данным контингентом строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств ОФП включает физические упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, с учетом заболевания, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В целях направленного развития физических качеств у студентов с ограниченными возможностями используются следующие методы и упражнения.

Для развития мышечной силы – методы максимальных, повторных, динамических, изометрических, изокINETических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.

Для развития скоростных качеств (быстроты) – повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.

Для развития выносливости – равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы.

Для развития гибкости: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходимой ампли-

туды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т.п. Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани – сухожилия, фасции, связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления.

Для развития координационных способностей:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т.п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод. Игра как забава, развлечение свойственна людям во все возрастные периоды жизни, она удовлетворяет естественные потребности человека в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения.

В данной программе, в разделе ОФП, предусмотрено широкое использование тренажеров. Их можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость – кардиотренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, стиплеры, эллиптические тренажеры; гребные тренажеры) и тренажеры, развивающие силу – силовые тренажеры (скамьи, тренажеры, где в качестве нагрузки используется вес человека и комплексы со свободными и встроенными весами).

Кардиотренажеры предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечнососудистой системы, сжигания жира, развития выносливости. Силовые спортивные тренажеры предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы.

Большое внимание в программе уделяется психологической подготовке, врачебному контролю, а также использованию средств восстановления.

Проведение занятий в рамках данной программы показало высокую эффективность. У студентов с ограниченными возможностями здоровья усилилась мотивация к занятиям физической культурой, улучшилось самочувствие, активность, настроение.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

С. М. Тяпаев, О. Н. Опарина, Ж. В. Тома

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В литературе редко встречаются определения понятия «культурологический подход». Обычно под ним понимают методологическое направление в науке, которое ставит задачу разработку средств, методов, концепций, исследующих объекты и явления с позиции теории культуры [1]. Данный подход вполне органичен для исследования проблем физической культуры.

Физическая культура является видом культуры общества. Поэтому вполне закономерна необходимость научной разработки теории формирования физической культуры личности обучающихся школьников на основе реализации культурологического подхода. В частности, объективными предпосылками данного исследования являются: обострение потребности в понимании сущности проис-

ходящих социальных событий с точки зрения теории культуры; переоценка установившейся иерархии ценностей в общественном сознании в период радикальных исторических изменений; потребность в обновлении методологии современной науки; активное развитие культурологии, проникающей в разные области знания; тенденции дегуманизации общества, обострение внутренних и внешних социокультурных противоречий; необходимость обеспечения культурного иммунитета у нового поколения общества в условиях постепенной девальвации традиционных ценностей отечественной культуры, духовности народа, снижения значения национальной самобытности.

Вместе с тем, исследования в области разработки и применения данного подхода в изучении теории физической культуры в России пока встречаются редко. За рубежом чаще рассматриваются вопросы связи спорта, культуры, общества, политики, значения физической культуры в современном мире, но также мало внимания уделяется изучению положений культурологического подхода к физической культуре, как специфической методологии. Поэтому до настоящего времени остаются мало изученными вопросы разработки сущности, основ культурологического подхода в теории физической культуры, его главных положений, как методологического инструментария, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Под «культурологическим подходом» предлагается понимать специфическую методологию, построенную на классах явлений теории культуры. Важнейшим признаком подхода является выбор исследователями объектов, имеющих неприродную сущность, либо природных объектов, испытывающих воздействие человека. Как правило, в культурологическом подходе используется теория деятельности и потребностей в диалектическом единстве. Развитие потребностей инициирует соответствующую деятельность, а деятельность порождает новые потребности [2].

Реализация культурологического подхода осуществляется в несколько этапов:

- 1) выявление актуальной проблемы, требующей применение культурологического подхода;
- 2) подбор компонентов, необходимых для разработки культурологической концепции;
- 3) разработка культурологической концепции;
- 4) разработка на основе культурологической концепции новой технологии либо теории;

- 5) проверка разработанной технологии или теории;
- 6) применение испытанной технологии или теории в реальной деятельности.

Например, для того, чтобы осуществить какую-либо деятельность занимающихся в сфере физической культуры или повысить ее эффективность можно разработать средства и методы усиления уровня их мотивации. Сформированные мотивы будут активизировать соответствующую деятельность субъекта, определять ее автономность, уже не зависящую от внешнего педагогического воздействия и обеспечат необходимый уровень и эффективность физкультурной деятельности.

В исследовании предполагается, что формирование у современных школьников потребностей к познанию эстетических ценностей, использование педагогического потенциала художественной деятельности и развитие индивидуальных особенностей, обучающихся ее средствами будет способствовать повышению уровня их культуры.

Для реализации идеи было необходимо:

- 1) выявить средства художественной деятельности, наиболее адекватные и эффективные для применения в процессе профессионально-педагогической подготовки будущих учителей физической культуры;
- 2) теоретически разработать содержание художественной деятельности для внедрения в образовательный процесс;
- 3) определить эффективность целенаправленного использования средств художественной деятельности в подготовке будущих педагогов.

В центре разработанной концепции были выделены такие ценности (наукоемкие классы явлений познаваемой области), как ИСТИНА, ДОБРО, КРАСОТА, которые должны усваиваться обучающимися в процессе профессионального образования, потому что их сохранение обеспечивает ключевые позиции процесса передачи опыта от поколения к поколению.

Реализация культурологической концепции и исходящей из нее педагогической технологии имела точные установки:

- художественная деятельность должна была расширять круг знаний и умений школьников, способствовать их общекультурному развитию;
- необходимо было использовать такие средства и методы, которые бы оказывали положительное действие на формирование эстетических потребностей школьников на уроках физической культуры;

– важно было содействовать интерпретации художественной деятельности в личность современных школьников, в систему их мотивации для формирования новых побуждений, интересов, потребностей и способов жизнедеятельности [3].

В ходе исследования в качестве наиболее адекватных и эффективных средств художественной культуры были определены такие средства, как музыка и живопись. Вся экспериментальная деятельность реализовывалась на общекультурном, профессиональном (специфическом) и личностном уровнях.

По итогам исследования была доказана эффективность применения культурологического подхода в содержании общего физкультурного образования на примере его поэтапной гуманизации с помощью средств художественной культуры. В экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой современных школьников улучшились показатели мотивационного компонента (отношение личности к окружающим, к собственной личности, латентное отношение к профессии, склонности к профессиям типа «человек-художественный образ»). Результаты педагогического наблюдения и опроса школьников свидетельствуют о повышении уровня потребностей, обучающихся в сфере художественной деятельности. Обнаружены статистически достоверные изменения (при $p < 0,05$) по показателям познавательного (умения), двигательного (коммуникативные, конструктивные, гностические способности) компонентов личности [4].

На первой стадии экспериментальной физкультурно-педагогической технологии статус занимающихся школьников определялся, как «потребитель ценностей физической культуры». Учащиеся посещали первые занятия по физической культуре, осваивали её теорию и практику.

На второй стадии эксперимента школьники уже достаточно овладели знаниями и умениями по осваиваемой дисциплине и их статус стал определяться как «носители ценностей физической культуры».

При переходе к третьей стадии эксперимента главным требованием к занимающимся было разрабатывать и самостоятельно реализовывать авторские комплексы физических упражнений. На этой стадии ученики перешли к новому статусу – «созидатель ценностей физической культуры». Оказалось, что по мере того, как учащиеся переходили от одного статуса к другому, у них постепенно повышался уровень потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В ракурсе концептуального принципа следует отметить культуросообразную составляющую формирования физической культуры личности, связанной с репродуктивной функцией. Так, учитывая то, что одной из основных особенностей культуры является воспроизводство человека во всей целостности и всесторонности своего социального существования, необходимо помнить о самой главной общественной роли человека, основанной на готовности не к условиям производства неорганического тела цивилизации, а к воспроизводству человека в двух составляющих:

– в биологическом плане, а именно рождение человека, не имеющего отклонений морфофункциональных и физических показателей от нормативного и оптимального развития;

– в духовном плане, как человека одухотворенной, нравственной, свободно действующей телесности [5].

Физическая культура предполагает формирование не только оптимального и полноценного тела человека, способного к определенным общественным функциям [6], но и готовности его к деятельности с в любой сфере, нуждающегося в знаниях о формировании гармоничной личности, в том числе и передаче своего социокультурного опыта, что в конечном счете является сутью деятельности культурного человека, в сфере физической активности подрастающего поколения.

Таким образом, культурологический подход, образует единую методологическую систему многоуровневого характера, которая послужила основой развития физической культуры личности у современных школьников в образовательном пространстве. Выбор методологического подхода определён стремлением раскрыть сущность процесса совершенствования системы эстетического воспитания с разных позиций, что в свою очередь способствует достижению интегративного результата – формированию физической культуры личности обучающегося.

Библиографический список

1. Бабосов, Е. М. Нравственная культура личности / Е. М. Бабосова. – Минск : Наука и техника, 1985. – 184 с.
2. Боева, Л. П. Человек, культура и образование в кризисном социуме / Л. П. Боева // Философия образования : сб. науч. ст. – М. : Новое тысячелетие, 1996. – 76 с.
3. Каган, М. С. Человеческая деятельность: Опыт системного анализа / М. С. Каган. – М. : Политиздат, 1974. – 328 с.
4. Маркарян, Э. С. Теория культуры и современная наука. – М. : Мысль, 1983. – 284 с.

5. Меняйлова, Т. А. Модель формирования личности школьника как человека культуры на основе культурологического подхода / Т. А. Меняйлова // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. Приложение 1(1). – Екатеринбург : Раритет, 2006. – С. 50–54.

6. Парфенова, Л. А. Продвижение стандартов здорового образа жизни на основе конверсии славянского историко-культурного наследия в физкультурно-образовательный процесс учащихся / Л. А. Парфенова, И. Н. Тимошина, И. М. Прищепа // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. Т. 4. – № 3. – С. 70–77.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ

К. С. Шевырдяева, М. А. Пятин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В современных условиях развития отечественной высшей школы становится очевидным, что успешное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов во многом зависит от совместных усилий всех участников педагогического процесса. Сегодня большое количество студентов вуза (до 30 %) отнесено по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а 2–3 % студентов – освобождены от занятий физической культурой [2].

В Федеральной целевой программе развития образования на 2016–2020 гг. поставлена задача на создание условий, обеспечивающих развитие мотивации и способностей подрастающих поколений в познании, творчестве, труде и спорте, формирование активной гражданской позиции, культуры здорового образа жизни [3].

В Законе «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательной организации за жизнь и здоровье обучающихся [1]. Здоровье выступает как мера качества жизни, здоровье нации – это конечный результат в политике государства, создающего условия гражданам относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, как к основе здорового рода, сохранения и совершенствования трудового потенциала и духовности человека.

Студенты, выбрав профессию, начинают ее осмысливать со стороны своих собственных ценностей и представлений, тогда как их здоровье выступает на этом этапе как основная ценность. Преподавателю важно дать им информацию о том, что отношение

к своему здоровью должно быть сформировано, как отношение к частной собственности, от сбережения которой зависит их благополучие и сама жизнь. Обучающиеся должны правильно планировать свою трудовую, семейную и личную жизнь, нести персональную ответственность за собственное здоровье. Самому педагогу необходимо принимать студента таким, какой он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.

При теоретической и практической подготовке студентов в вузе необходимо проведение среди них исследований по вопросам оценки здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях, включающих: здоровьесберегающую инфраструктуру образовательного учреждения; рациональную организацию образовательного процесса; организацию физкультурно-оздоровительной и просветительско-воспитательной работы со студентами; организацию системы просветительской и методической работы с педагогами; медицинскую профилактику и динамическое наблюдение за состоянием здоровья участников образовательного процесса. Знания о здоровьесберегающей деятельности необходимы обучающимся в их дальнейшей профессиональной деятельности [4].

В исследовании принимали участие 60 студентов 1 курса факультета педагогики, психологии и социальных наук Педагогического института им. В. Г. Белинского. В результате реализации психодиагностического метода получен массив данных, анализ и интерпретация которых изложены далее.

Результаты теста-опросника «Ваш образ жизни и здоровье» представлены на рис. 1.

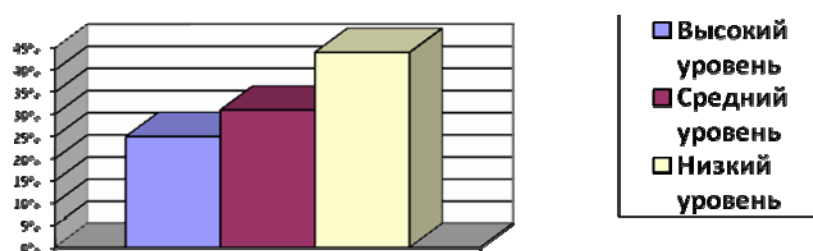


Рис. 1. Уровни отношения студентов к своему образу жизни (в %)

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что для 25 % (15 чел.) выборки студентов, характерен высокий уровень отношения к своему образу жизни и здоровью. Для данной группы характерен здоровый образ жизни, здоровье не внушает опасения и не вызывает беспокойства. У 31 % (19 чел.) выборки студентов, отношение к своему образу жизни и здоровью находит-

ся на среднем уровне, однако им необходимо задуматься и изменить свой образ жизни. 44 % (26 чел.) выборки студентов, следует всерьез задуматься о своем образе жизни, для них присущ низкий уровень отношения к своему образу жизни и здоровью.

Результаты по тесту: «Как вы относитесь к своему здоровью», представлены на рис. 2.

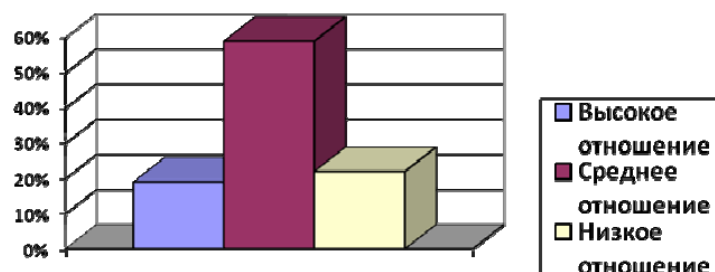


Рис. 2. Ценностное отношение студентов к своему здоровью (в %)

Исходя из полученных данных видно, что на первом курсе для 19 % (12 чел.) выборки студентов был характерен высокий уровень отношения к своему здоровью. Они следят за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим. Данной группе студентов присуще хорошее самочувствие, энергичность и активность.

Большинство выборки студентов, а именно 59 % (35 чел.), находится на среднем уровне по отношению к своему здоровью. Для них характерно хорошее настроение, общительность, разнообразие своего дня. Студенты достаточно уделяют времени на занятие спортом и зачастую не имеют вредных привычек.

Низкий уровень отношения студентов к своему здоровью был выявлен у 22 % (13 чел.) опрошенных.

Анкетирование дополнило характеристику респондентов о состоянии их здоровья. По мнению студенческой молодежи, оно находится на среднем уровне (77 %, или 46 респондентов). Из факторов, которые наиболее выражены как влияющие на здоровье, были отмечены следующие: низкая физическая активность, неправильное питание, нарушение режима дня. Среди источников получения информации по вопросам, связанным со здоровьем человека, чаще всего назывались: Интернет, родители, родственники, знакомые и друзья. Среди факторов, необходимых для сохранения здоровья отмечались: правильный режим питания, своевременное обращение за медицинской помощью, занятия физической культурой и спортом.

Таким образом, практика реализации педагогических процессов в вузе показывает существующее противоречие в профессиональной подготовке студентов, заключающееся в том, что ее направленность недостаточно учитывает деятельностные аспекты здоровьесберегающего развития личности, которые основываются на готовности интегрированного использования студентами в учебной деятельности достигнутого уровня культуры учебного труда как учебного действия, проявляющего физическую, интеллектуальную и духовную составляющую личности. Она предусматривает создание среды, способствующей обучению и воспитанию будущего специалиста, обладающего потребностью в здоровом образе жизни, сосуществующего в гармонии духовного, нравственного и физического начал личности с самим собой, обществом, социальным и природным окружением и способностью научить своих учеников сохранять, укреплять и восстанавливать здоровье.

Библиографический список

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 (посл. ред.) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>
2. Петрунина, С. В. О проблеме сохранения здоровья студентов педагогического вуза средствами физической культуры / С. В. Петрунина, М. А. Пятин, А. А. Рогов // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сб. науч. ст.; под ред. А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. – Пенза, 2017. – С. 114–116.
3. Федеральная целевая программа развития образования на 2016–2020 гг. – URL: <https://минобрнауки.рф/документы>
4. Шевырдяева, К. С. Изучение ориентации студентов на ведение здорового образа жизни и сформированности ценностного отношения студентов к здоровью / К. С. Шевырдяева, М. А. Лыгина // Известие высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2017. – № 4 (44). – С. 162–167.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ 10–12 ЛЕТ

**С. А. Шерыхалин, Д. Г. Седов, Ю. В. Тихонов,
Е. С. Новак, Л. В. Зимина**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Каждому возрастному периоду свойственны определенные особенности роста и развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Они определяют функциональное со-

стояние этих систем, характер реакций на различные факторы внешней среды. Исходя из биологических и социальных признаков, различают несколько периодов детства: новорожденности, грудного возраста, преддошкольного, дошкольного, школьного. В последнем периоде обычно выделяют младший школьный возраст (7–10 лет), подростковый (11–15 лет) и старший школьный возраст, или ранний юношеский (16–17 лет) [1].

Возраст 10–12 лет относится в основном к младшему школьному возрасту, хотя дети 12 лет уже подростки.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11–12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4–5 см, а вес на 2–2,5 кг [2].

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. К концу периода младшего школьного возраста объем лёгких составляет половину объема лёгких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость лёгких возрастает с 200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем [3].

Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости лёгких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [3].

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2 % углекислоты (против 4 % у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2 %), чем у старших детей или взрослых (около 4 %). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физи-

ческим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [1].

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84–90 уд./мин (у взрослого – 70–72 уд./мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9 % по сравнению с 7–8 % у взрослого человека [3].

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, так как просвет артерий в этом возрасте более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 9–12 годам оно равняется 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 уд./мин. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше – до 270 уд./мин. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла [4].

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Начиная с 10–11 лет, в силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности [1].

Ограничена у детей младшего школьного возраста и способность работать «в долг». Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь 1 л. Выносливость к работе субмаксимальной интенсивности возрастает лишь к 12 годам [4]. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости [1]. В качестве главных средств развития общей выносливости должны использоваться естественные движения, связанные с относительно легко регулируемой, предпочтительно ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Такие упражнения активизируют кровообращение и дыхание, вызывают более значительные функциональные сдвиги в организме и усиливают обменные процессы.

Занятия физическими упражнениями, спортивными играми и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми [4].

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество

белка и жира, но много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

Особенно слабы мышцы спины. Они не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [1].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой и левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. Несмотря на то, что к 8–9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.) [5].

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани [6].

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структур-

ная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения [5].

Итак, из вышесказанного следует, что в возрасте 10–12 лет продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост, хотя темп роста в длину несколько замедляется, а вес тела увеличивается. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца увеличивается, хотя оно легко возбудимо, суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Библиографический список

1. Дорохов, Р. Н. Физическое развитие детей школьного возраста / Р. Н. Дорохов // Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1985. – С. 5–38.
2. Возрастная динамика тела детей и подростков в возрасте от 4 до 18 лет // Рост и развитие ребенка. – М. : МГУ, 1993. – С. 3–21.
3. Хрущев, С. В. Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 143 с.
4. Сонькин, В. Д. Особенности энергетического обеспечения мышечной работы у мальчиков школьного возраста : автореф. дис... канд. биол. наук / Сонькин В. Д. – М., 1978. – 18 с.
5. Щукин, М. Р. Некоторые психологические обусловленные развития в протекании ориентировочной и исполнительной деятельности при усвоении начальных трудовых умений / М. Р. Щукин // Вопросы психологии. – 2003. – № 6. – С. 9–15.
6. Доленко, Ф. Л. Спорт и суставы / Ф. Л. Доленко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 288 с.

ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И. В. Шиндина, А. Ю. Паршин

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

Организация физического воспитания учащихся с использованием доступных средств и методов спортивной тренировки, а также рейтинговая оценка физкультурно-спортивной деятельно-

сти имеют большую перспективу оптимизации образовательного процесса физического воспитания в школе [1].

Проведенное нами исследование с целью осуществления физического воспитания учащихся в процессе занятий борьбой позволяет рекомендовать следующее. Учащиеся должны быть вовлечены в активную физкультурно-спортивную деятельность. Одним из условий повышения мотивационного отношения к занятиям физической культурой и спортом является приоритет состязательности. Реализация этого в процессе обучения позволяет значительно повысить у учащихся интерес к занятиям. Состязания должны быть доступными, посильными для всех занимающихся, интересно и эмоционально организованными.

Развитие способности выполнять элементы техники в избранном виде спорта является одной из задач физического воспитания учащихся. Необходимо готовить учащихся в первую очередь к двигательной жизнедеятельности, дать двигательный базис, который позволит им в будущем оздоравливаться, имея определенный набор двигательных навыков [2].

Оценка физической активности учащихся должна охватывать совокупность разных проявлений физкультурно-спортивной деятельности (физическая и спортивно-техническая подготовленность, регулярность посещения занятий, стремление повысить физические кондиции, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях) [3].

Определены организационно-методические условия, обеспечивающие физическое воспитание учащихся в процессе занятий борьбой. Условиями физического воспитания учащихся в процессе занятий борьбой является совокупность организационно-методических условий определяющих мотивационно-формирующий, содержательно-методический, практический, контрольно-корректирующий модули. Применение состязательно-игрового метода, моделирование соревновательных условий на занятиях, применение современных технологий (компьютерных программ), рейтинговая система контроля, последовательность изучения материала (программа по борьбе), участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, приобретение практических навыков организации занятий, определение показателей и критериев физкультурно-спортивной деятельности учащихся способствуют оптимизации образовательного процесса физического воспитания в школе.

Уровень физической активности учащихся определяется показателем, оценивающим: физическую и спортивно-техническую подготовленность, стремление повысить физические кондиции, уровень посещения занятий, активность участия в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Рейтинговая система оценки позволяет повысить объективность и полноту контроля, более эффективно реализовать его организующую, обучающую, воспитывающую и развивающую функции.

В ходе педагогического эксперимента доказана успешность физкультурно-спортивной деятельности учащихся средствами борьбы. Организация процесса физического воспитания в экспериментальной группе позволила получить лучшие результаты по физической и спортивно-технической подготовленности, в регулярности посещения занятий, активности участия в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Полученные данные динамики уровня физической активности учащихся, свидетельствуют о том, что физическое воспитание в процессе занятий борьбой позволяет успешно решать задачи обучения, воспитания и развития по сравнению с традиционными подходами организации физического воспитания в школе. Физическое воспитание позволяет раскрыть и реализовать реальные и потенциальные возможности, является перспективным средством приобщения учащихся к физкультурно-спортивной деятельности, здоровому образу жизни.

Данные, полученные в ходе эксперимента, выявили, что учащиеся экспериментальной и контрольной групп показали хорошее освоение техники борьбы, но в экспериментальной группе средний балл оценки спортивно-технической подготовленности выше, чем в контрольной (табл. 1).

Таблица 1

**Значения показателя спортивно-технической подготовленности
в ходе педагогического эксперимента (баллы)**

Группа	<i>N</i>	$X1 \pm m1$ начальное	<i>Q</i>	$X2 \pm m2$ конечное	<i>Q</i>	<i>P</i>
Экспериментальная группа	16	$3,7 \pm 0,1$	0,87	$4,7 \pm 0,2$	0,44	$P < 0,05$
Контрольная группа	15	$3,5 \pm 0,1$	0,95	$4,3 \pm 0,12$	0,76	$P > 0,05$
<i>P</i>		$P > 0,05$		$P < 0,05$		

Итоговым испытанием по спортивно-технической подготовленности было выполнение демонстрационного комплекса в 10 классе. Учащиеся экспериментальной группы выполняли технику уверенно, спокойно, раскованно, без проявления каких-либо отрицательных эмоций и практически не колебались при выполнении техники и ее логического продолжения. Значительным итогом для нас было не абсолютное улучшение результатов группы, а освоение техники индивидуально каждым учащимся. Например, при слабом абсолютном исходном результате (неудовлетворительно) учащийся Т. А, уже во второй четверти и далее показывал хорошее владение изученной техникой.

Анализ соревновательной деятельности учащихся проводился по итогам выступления на соревнованиях, проводимых в школе: первенство среди старшеклассников среди общеобразовательных школ.

Участники соревнований делятся на две группы по уровню подготовленности. В первой группе соревнуются учащиеся, имеющие массовые разряды и новички, во второй группе – учащиеся, имеющие 1 разряд и выше. Такая система позволяет привлекать большее число новичков, в основном это учащиеся 5 и 6 классов.

Оценка соревновательной деятельности учащихся осуществлялась на основе анализа технико-тактических показателей, характеризующих уровень подготовленности спортсмена, активность и результативность. При организации соревнований среди учащихся – первенство школы – действия борцов записывались в специальный протокол, отражающий, какие приемы проводил борец, сколько попыток проведения атак им было сделано, какие оценки он получал, фиксировались временные параметры схватки.

Из сравнения значений показателя спортивно-технической подготовленности и анализа соревновательной деятельности можно сделать вывод, что учащиеся, занимающиеся в экспериментальной группе, имеют более высокие технико-тактические показатели. Отметим, что участие большого количества учащихся экспериментальной группы в соревнованиях говорит о высокой мотивации к занятиям.

В ходе эксперимента оценивалась активность участия учащихся в различных спортивно-массовых мероприятиях проводимых в школе.

Средний процент участия групп приведен в табл. 2. Из полученных данных следует, что учащиеся экспериментальной группы активнее участвуют в спортивных мероприятиях.

Таблица 2

**Участие учащихся в спортивно-массовых мероприятиях,
проводимых в школе**

Группа	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
Экспериментальная	28 %	54 %	56 %	50 %	47 %	62 %
Контрольная	34 %	32 %	38 %	22 %	26 %	24 %

Показатели физической, спортивно-технической подготовленности, активности посещения занятий, участия в соревнованиях по борьбе и спортивно-массовых мероприятиях, позволяют информативно оценить уровень физической активности учащихся в физкультурно-спортивной деятельности. Показатель в физической активности определяется складыванием набранных учащимися баллов по всем учитываемым разделам.

По средним значениям показателя группы можно сравнивать несколько групп. В табл. 3 представлена динамика изменения показателя уровня физической активности в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 3

**Значения показателя физической активности учащихся
в ходе педагогического эксперимента**

Группа	<i>N</i>	$X1 \pm m1$ начальное	<i>Q</i>	$X2 \pm m2$ конечное	<i>Q</i>	<i>P</i>
Экспериментальная группа	16	$36 \pm 0,01$	5,4	$46,1 \pm 0,01$	5,79	$P < 0,05$
Контрольная группа	15	$35,7 \pm 0,01$	5,5	$39,5 \pm 0,02$	4,17	$P > 0,05$
<i>P</i>		$P > 0,05$		$P < 0,05$		

Из полученных данных следует, что среднее значение показателя уровня физической активности, учитывающего регулярность посещения занятий, показатели по физической и спортивно-технической подготовленности, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, в экспериментальной группе выше. Из этого следует, что учащиеся экспериментальной группы проявляют большую заинтересованность в занятиях физической культурой, в частности, борьбой. Использование данного показателя позволяет объективно оценить уровень отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Библиографический список

1. Коджаспиров, Ю. Г. Новое в методике начального обучения юных борцов / Ю. Г. Коджаспиров // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – С. 16–19.
2. Ленц, А. Н. Спортивная борьба : учеб. пособие для тренеров / А. Н. Ленц. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 495 с.
3. Маркиянов, О. А. Современный метод совершенствования технического мастерства юных борцов / О. А. Маркиянов. – Чебоксары : Чувашский ун-т, 2012. – 156 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

И. В. Шиндина, О. В. Пресняков

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

Развитие юношеского спорта в стране – дело большой государственной важности. Забота о состоянии здоровья и физическом воспитании подрастающего поколения в нашей стране и республике является компонентом национального проекта. Большое внимание обращено на повышение эффективности работы детско-юношеских спортивных школ и усиление их вклада в подготовку спортивных резервов. Хорошо известно, что в детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений. Поэтому педагоги, тренеры, врачи, физиологи, психологи и другие специалисты постоянно продолжают поиски новых, все более эффективных форм и методов работы с юными спортсменами различных возрастных групп [1].

В данном исследовании предпринята попытка обобщить и систематизировать современные данные науки и практики в области системы подготовкой юных спортсменов.

Роль юношеского спорта в нашей стране неуклонно возрастает, так как он является важнейшей базой подготовки спортивных резервов. Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует неустанного поиска новых, действенных средств и методов работы с юными спортсменами [2].

Важным в тренировке юных спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. Общеизвестно, что эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной системы тренировочных и соревновательных нагрузок. Однако боль-

шая часть публикаций содержит рекомендации, относящиеся преимущественно к взрослым спортсменам. В меньшей мере освещены вопросы динамики тренировочных нагрузок у юных спортсменов. Наряду с обоснованием динамики общих объемов тренировочной нагрузки заметен все больший сдвиг в сторону изучения системы тренировочных и соревновательных нагрузок, соотношения их парциальных объемов на отдельных этапах годичной и многолетней подготовки юных спортсменов.

В поле зрения специалистов постоянно находятся вопросы комплексного контроля за юными спортсменами. Именно поэтому большое внимание уделяется поискам информативных методов педагогического и врачебно-физиологического контроля, обоснованию тестов для оценки отдельных качеств и сторон подготовленности и т.п. [3].

В меньшей мере разработаны разделы, связанные с оценкой результатов тестирования, определением должных норм для той или иной квалификации, унификацией методов комплексного контроля в конкретной группе видов спорта. За последние годы значительно усложнились требования к организации подготовки спортсменов. Это требует поиска новых, более эффективных форм работы.

На основе результатов исследований научно-исследовательских и учебных институтов физической культуры, педагогических и других вузов страны сформулирована и внедряется в практику научная концепция. Ее суть состоит в том, что многолетний процесс подготовки спортивных резервов, от новичка до мастера спорта международного класса, целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, имеющую собственные пути развития.

В юношеском спорте в качестве ведущей выступает концепция нормативных соотношений, предусматривающая установление количественных и качественных характеристик системы подготовки юных спортсменов и выявление ее особенностей на основе отнесенных величин.

Концепция нормативных соотношений позволяет осуществить единый методологический подход в определенных группах видов спорта, что дает возможность более эффективно решать многие важные задачи управления.

Система управления в процессе тренировки юных спортсменов предполагает наличие научно обоснованных рекомендаций по общим и частным ее разделам. К их числу, прежде всего, относятся такие, как:

- 1) информативная система определения спортивной пригодности юных спортсменов в соответствии с целями управления;
- 2) структура общей и специальной подготовленности юных спортсменов, обуславливающая достижение поставленных задач;
- 3) модельные характеристики основных сторон подготовленности и состояния систем организма юных спортсменов, обеспечивающих выполнение планируемых спортивных результатов;
- 4) нормативные показатели тренировочного процесса, определяющие достижение цели;
- 5) рациональное построение и программа тренировки юных спортсменов с учетом современных тенденций, в том числе использования нетрадиционных средств;
- 6) система комплексного контроля, предусматривающая оценку реализации принятых решений;
- 7) особенности воспитательной работы с юными спортсменами с учетом целевого задания.

На основе анализа литературных данных, накопленного экспериментального материала, обобщения опыта передовой спортивной практики сформулированы принципиальные установки, которыми следует руководствоваться в управлении подготовкой юных спортсменов. К их числу относятся:

- 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов;
- 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов;
- 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки;
- 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства.

В юношеском спорте наряду с общими принципами спортивной тренировки следует руководствоваться и рядом других теоретико-методических положений. На их основе конкретизируется содержание тренировки юных спортсменов с преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки.

Последняя должна обеспечивать юным спортсменам надежную основу для дальнейшего их спортивного совершенствования и создавать благоприятные предпосылки для достижения результатов международного класса в возрасте, оптимальном для каждого конкретного вида спорта.

Библиографический список

1. Годик, М. А. Контроль за тренировочными нагрузками : учеб. пособие / М. А. Годик // Спортивная метрология. – М. : ФиС, 2012. – С. 203–207.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 271 с.
3. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов : учеб. пособие / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 280 с.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

И. В. Шиндина, А. А. Соловьев

*Мордовский государственный педагогический институт,
г. Саранск, Россия*

В методической литературе широко представлены и подробно описаны беговые, силовые, скоростно-силовые упражнения, выполняемые в обычных, облегченных и усложненных условиях, а также с использованием тренажеров, устройств и приспособлений. Исследователями установлено, что выполнение СПУ различной направленности позволяет избирательно воздействовать на отдельные характеристики соревновательного упражнения, а также контролировать достигнутые изменения в уровне подготовленности спортсмена без существенных энергетических затрат [1, 3].

Анализ методических рекомендаций показывает, что в них представлены разработки по применению СПУ в системе подготовки высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции. Однако в вопросах, касающихся технологии и объемов, используемых СПУ в подготовке юных спринтеров, в тренировочных программах для СДЮШОР отсутствуют четкие рекомендации по аспектам комплексного их применения по этапам годичного цикла. Данное направление мало изучено и легло в основу проведения экспериментальных исследований [2, 4].

Педагогический эксперимент проводился с целью разработки методики и тактики применения комплексов специально-подготовительных упражнений в системе годичного цикла тренировочных занятий. Эксперимент проводился в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, продолжительностью 60 недель, в нем приняли участие 10 бегунов на короткие дистанции. Возраст испытуемых 15–16 лет. Уровень спортивной квалификации от III до I разряда в беге на 100 м и 200 м (этап начальной спортивной специализации).

Тренировочные занятия проводились со спортсменами по индивидуальным планам, составленные совместно с личными тренерами. В ходе педагогического эксперимента легкоатлеты использовали разработанную методику применения комплексов специально-подготовительных упражнений различной направленности.

Для определения уровня развития специальных физических качеств были проведены контрольно-педагогические испытания спортсменов.

Уровень специальной беговой подготовленности спринтеров определялся следующими показателями: время бега на 30 м с ходу; время бега на 30 м с низкого старта; время бега на 60 м с низкого старта; время бега на 100 м с низкого старта. Исследования проводились поэтапно на базе спортшкол г. Саранска.

Основанием для разработки схемы программно-целевого использования комплексов специально-подготовительных упражнений (СПУ) скоростной и скоростно-силовой направленности в годичном цикле подготовки юных бегунов на короткие дистанции в возрасте 13–15 лет послужило стремление тренеров найти и определить эффективные пути повышения спортивной работоспособности спринтеров за счет новых путей оптимизации в учебно-тренировочном процессе и неиспользованных резервов.

В комплексы СПУ беговой и скоростно-силовой направленности, помимо изученных упражнений, по рекомендации тренеров, были включены и упражнения, которые используются в системе учебно-тренировочных занятиях.

В частности, на первом макроцикле на втягивающем этапе (продолжительностью 3 недели) в каждом микроцикле было запланировано выполнение по одному разу объем установочной нагрузки 3 и 4 комплексов.

На первом общем подготовительном этапе (продолжительностью 8 недель) в каждом микроцикле было запланировано вы-

полнение по два раза объем упражнений 2–3–4–5 комплексов. На первом специальном подготовительном этапе (продолжительностью 6 недель) на 1–2-м микроцикле было запланировано выполнение по одному разу 1-й и 2-й комплексы. На 3–4–5–6-м микроцикле запланировано выполнение по два раза 3–4–5 комплексы.

На зимнем соревновательном этапе (продолжительностью 4 недели) в 1-м микроцикле было запланировано выполнение нагрузки 1-го комплекса, на 2–3–4 микроцикле было запланировано выполнение по одному разу упражнения 4 и 5 комплексов. На восстановительном этапе (продолжительностью 3 недели), после зимнего соревновательного этапа, в 3-м микроцикле было запланировано выполнение по одному разу объем нагрузки 4–5 комплексов.

Во втором макроцикле на втором общем подготовительном этапе (продолжительностью 6 недель) было запланировано выполнение в каждом микроцикле по два раза объем нагрузки 1–2–3–4–5 комплексов.

На втором специальном подготовительном этапе (продолжительностью 6 недель) было запланировано выполнение в каждом микроцикле по 2 раза объем нагрузки 1–2–3–4–5 комплексов.

На этапе развития спортивной формы (продолжительностью 6 недель) было запланировано выполнение в каждом микроцикле по 1 разу объем нагрузки 1–2–4–5 комплексов.

На этапе непосредственной подготовки к главным стартам (продолжительностью 4 недели) было запланировано выполнение в каждом микроцикле выполнение по 1 разу объем нагрузки 1–3–5 комплексов. На этапе наивысшей готовности (продолжительностью 4 недели) было запланировано выполнение в каждом микроцикле по 1 разу объем нагрузки 1-го комплекса.

На переходном этапе (продолжительностью 4 недели) было запланировано выполнение на 2–3–4 микроциклах по первому разу объем нагрузки 3–4–5 комплексов. Двигательные способности у всех бегунов на короткие дистанции определялись контрольно-педагогическими упражнениями (тестами), характеризующие скоростные и скоростно-силовые качества спортсменов.

Спортсмены использовали в своей подготовке разработанную нами схему применения СПУ по этапам годичного цикла. Кроме того, согласно договоренности с тренерами, в подготовке юных спринтеров было предусмотрено уменьшение объема выполнения беговой нагрузки в годичном цикле с интенсивностью 96–100 % на 10 %, а с интенсивностью 90 % и ниже, на 20 %.

Результаты контрольных испытаний (тестирование) до проведения основного педагогического эксперимента приняты нами за исходные значения (100 %) (табл. 1).

Таблица 1

**Динамика спортивных результатов бегунов на короткие дистанции
(100 м) за период педагогического эксперимента
с применением комплексов СПУ**

Изучаемые показатели	Исходные данные*	Исходные данные после эксперимента	% прироста результатов за 1 год
Бег на 100 м с н/с, с	11,64 ± 0,06	11,47 ± 0,09	1,46
Бег на 60 м с н/с, с	7,21 ± 0,05	7,05 ± 0,04	2,21
Бег на 20 м с н/с, с	2,17 ± 0,07	2,09 ± 0,06	3,68
Прыжок в длину с/м, см	275 ± 13	285 ± 12	3,63

* – показатели без целенаправленного применения СПУ.

Результаты педагогического эксперимента показали, что у спортсменов происходили положительные изменения в специальной работоспособности в беге на 100 м.

Положительные изменения в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата и двигательных способностях испытуемых можно объяснить только с позиции того, что юные спринтеры в годичном цикле, при меньшем объеме выполнения скоростного бега с интенсивностью 96–100 % и 90 %, выполняли комплексы специально-подготовительных упражнений беговой и скоростно-силовой направленности.

Библиографический список

1. Алабин, В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов : учеб. пособие / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков : Основа, 2012. – 175 с.
2. Фискалов, В. Д. Специальная подготовленность спринтеров и критерии оценки ее реализации / В. Д. Фискалов, М. А. Усков // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 34–36.
3. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов легкоатлетов : метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М. : Владос, 2010. – С. 47–51.
4. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 2005. – 448 с.

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ

И. В. Шиндина, А. С. Кудряшов

*Мордовский государственный педагогический институт,
г. Саранск, Россия*

Специфическая особенность соревновательной деятельности в игровых видах спорта состоит в структурной и содержательной сложности, характеризующейся разнообразной деятельностью спортсменов различных игровых амплуа. Эти признаки свойственны и игре в регби.

Квалифицированный регбист – это стратег, тактик, «многоборец», он должен иметь богатый арсенал специальных знаний, тактических и технических навыков, обладать высоким уровнем развития физических качеств. Целостный и многогранный характер игровой соревновательной деятельности требует оптимального сочетания названных факторов, а их взаимосвязь – специального целенаправленного воздействия.

Современный уровень спортивных достижений предъявляет высокие требования к организации тренировочного процесса. Этой проблеме отводится значительное место в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов. Большое внимание уделяется исследованиям отдельных сторон подготовки спортсменов: физической, технической, тактической, психологической [1].

Всесторонне изучается соревновательная деятельность как целостный объект [2].

Анализ специальной литературы по регби показал, что фундаментальных трудов по всему спектру актуальных проблем очень мало, а в опубликованных работах затрагиваются лишь отдельные вопросы спортивной тренировки в основном начинающих регбистов. Специфичность соревновательной деятельности не позволяет напрямую экстраполировать данные исследований в других спортивных играх [3].

Такое положение послужило основанием для выбора темы настоящего исследования.

Структура игрового процесса регбистов представляет собой совокупность игровых циклов, состоящих из игровых моментов и организованных интервалов. Игровые моменты классифицируются по количеству атакующих и защитных командных действий: односо-

ставные простые и сложные; двухсоставные; трехсоставные; четырехсоставные; пятисоставные, шестисоставные. В них сосредоточено спортивное конкурентное соперничество конфликтующих сторон.

Интегральная подготовка регбистов характеризуется последовательностью в формировании межкомпонентных взаимосвязей с программно-целевой установкой на реализацию целостного проявления потенциалов взаимосвязей компонентов подготовленности в специфических условиях соревновательной деятельности.

Методика интегральной подготовки регбистов обеспечивает целенаправленное формирование межкомпонентных взаимосвязей сторон подготовленности, условия повышения уровня отдельных компонентов подготовленности и целостность их проявлений в соревновательной деятельности.

Соответствие учебно-тренировочных занятий соревновательному характеру деятельности достигается посредством моделирования количества «игровых циклов» и дифференцированием структуры отдельных «игровых моментов» по основным параметрам количественно-качественных и пространственно-временных характеристик применяемых средств.

Полное соответствие игровой соревновательной деятельности достигается путем применения прогрессирующего противодействия, увеличения напряженности, начиная от ситуационных упражнений с сопротивлением, товарищеских и контрольных игр и заканчивая предварительными соревнованиями разного уровня и разной по классу и стилю игрой с соперником.

Объем тренировочной деятельности интегральной направленности у квалифицированных регбистов должен занимать ведущее место, составляя 70 % учебно-тренировочного времени, а форма построения тренировочного занятия должна соответствовать структуре соревновательной деятельности.

Подготовку квалифицированных регбистов следует осуществлять в соответствии с требованиями современных тенденций развития игры, предъявляемыми высокими требованиями к физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной подготовленности спортсменов.

С целью совершенствования тренировочной деятельности, определения объема и интенсивности «игровых моментов» и «игровых циклов» подбирается классификация состава и содержания командных технико-тактических действий на основе анализа результатов исследования соревновательной деятельности высоко-

квалифицированных и квалифицированных регбистов, а также классификация «организационных интервалов», позволяющая адекватно воспроизводить соревновательную деятельность и направленно влиять на эффективность тренировочных воздействий, чередуя нагрузку и отдых.

Степень соответствия тренировочных нагрузок игровой соревновательной деятельности достигалась на основе минимизации отклонении от пространственно-временных и количественно-качественных параметров соревновательной деятельности, а также нагрузок силовой и беговой направленности.

Тренировочные задания выполнялись преимущественно в условиях повышения активности противодействия, напряженности, интенсивности и вариативности технико-тактических действий, что стимулирует развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов в сочетании с совершенствованием техники выполнения приемов игры и элементов индивидуальной и групповой тактической подготовленности.

Формирующиеся взаимосвязи закрепляются в процессе двусторонних учебных игр с конкретными заданиями, в которых мы создавали условия для целенаправленного совершенствования необходимых компонентов интегральной подготовленности. Необходимо учесть, что игровые упражнения и игры, хотя и являются наиболее совершенной моделью соревновательной деятельности регбистов, но не обеспечивают достаточно высокой функциональной и психологической игровой подготовленности. Поэтому участие в официальных соревнованиях рассматривается как высшая форма интегральной подготовки.

Методика интегральной подготовки регбистов повышает уровень подготовленности квалифицированных регбистов, что позволяет решить поставленные задачи целостного проявления взаимосвязей компонентов подготовленности в конфликтных ситуациях игровой соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Мусаков, С. Я. Адаптация к физическим нагрузкам у регбистов в условиях жаркого климата : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Мусаков С. Я. – Краснодар, 2004. – 18 с.
2. Стракатов, В. В. Структура и содержание соревновательной деятельности спортсменов / В. В. Стракатов. // Методологические аспекты теории спорта : сб. науч. ст. – Алма-Ата, 2012. – С. 28–32.
3. Харпман, Ю. В. Современная силовая тренировка : учеб. пособие / Ю. В. Харпман; пер. с нем. – Берлин : Шпортферфлаг, 1988. – 335 с.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ФИБРИНОЛИТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ КРОВИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ В РАЗЛИЧНЫЕ СЕЗОНЫ ГОДА

Е. А. Якимова

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

Введение. Сезонные, или окологодные ритмы функционирования системы гемостаза характеризуются большинством исследователей как наиболее значимые для процессов адаптации. Однако у разных авторов обнаруживаются значительные противоречия в определении периодов максимальной и минимальной активности гемокоагуляции и фибринолиза.

Имеющиеся данные о различии величин показателей системы гемостаза людей в различное время суток, фазы многодневных ритмов, сезоны года позволяют предположить, что изменения системы гемостаза в ответ на действие физической нагрузки в различные периоды биологических ритмов у них также будут различными. К сожалению, литературные источники по этому вопросу немногочисленны и касаются, в основном, сезонных и суточных колебаний показателей системы гемостаза.

В литературе нами обнаружен единственный источник, посвященный изучению воздействия физической нагрузки на систему гемостаза в различные периоды года. Данные исследования были проведены С. Л. Мельниковой (1992, 1997), которая установила, что весна – наиболее напряженный сезон года в деятельности системы гемостаза, так как физические нагрузки в данный период повышают коагуляционный потенциал и активизируют фибринолиз [2, 3]. Представленные результаты, однако, нельзя считать полными, поскольку изменения ФА, выявленные в ходе исследования, определялись по показателю времени лизиса эуглобулиновой фракции, который не может служить критерием оценки общего литического потенциала крови.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 33 человека (возраст $18,12 \pm 0,19$ лет, рост $170,2 \pm 1,24$ см, вес $63,06 \pm 1,13$ кг). Исследуемая группа была постоянного состава. Каждый из наблюдаемых участвовал в исследовании четырежды – в каждом из четырех сезонов года. Изучение особенностей влияния

дозированной физической нагрузки на сезонную динамику показателей ФА проводилось по следующим показателям: фибринолизу цельной крови, позволяющему оценить суммарную ФА плазмы и форменных элементов; времени лизиса эуглобулинового сгустка, выявляющему литические потенции плазмы, частично освобожденной от действия ингибиторов фибринолиза; ФА эритроцитов, определяющую противосвертывающие потенции красных кровяных клеток.

В качестве тестовой работы выполнялась однократная физическая нагрузка на велоэргометре «Ритм ВЭ-05» мощностью 80–85 % от индивидуальной максимальной частоты сердечных сокращений в течение 20 мин. Мощность выполненной мышечной работы составила $154,97 \pm 3,71$ Вт ($2,46 \pm 0,04$ Вт/кг), что соответствует работе в зоне большой мощности.

Результаты и их обсуждение. Результаты наблюдения показали, что мышечная деятельность незначительно повлияла на ФА. Так, в общей массе обследуемых по средним значениям существенное изменение фибринолиза цельной крови происходит лишь в зимнее время – литические свойства в этот период возрастают на 20,9 %. Время лизиса фибринового сгустка вследствие работы достоверно сокращается в осенне-зимние месяцы (на 11,5 и 7,0 %). ФА эритроцитов под влиянием физической нагрузки значительно возрастает во все сезоны года (за исключением осени) в среднем на 58,9 %.

Корреляционный анализ показал наличие связей между значениями показателей фибринолитической системы в состоянии относительного физиологического покоя и их изменением под влиянием работы, что подтверждает данные проводившихся ранее исследований [1, 4]. Однако тесная связь изменения фибринолиза цельной крови вследствие нагрузки с его исходным уровнем выявлена лишь в летние и осенние месяцы, а степень изменения активности ЭФ в результате мышечной деятельности коррелирует с ее исходным уровнем осенью. Недостоверность изменений показателей ФА, происходящих вследствие нагрузки в остальные сезоны года, объясняется разнонаправленными индивидуальными реакциями. В связи с этим, по показателю фибринолиза цельной крови из всех испытуемых нами было выделено три группы. В первой (10 человек) физическая деятельность вызывала повышение ФА во все сезоны года, во второй (9 человек) ее снижение, в третьей группе (14 человек) реакция фибринолитической системы на нагрузку в различные сезоны года была разнонаправленной (табл. 1).

Таблица 1

**Изменение показателей фибринолитической системы крови
под влиянием физической нагрузки в разные сезоны года**

Показатели	Осень		Зима		Весна		Лето	
	п	н	п	н	п	н	п	н
<i>Первая группа реагирования</i>								
Фибринолиз цельной крови, %	12,2 ± ± 1,17	18,8 ± ± 1,95***	10,4 ± ± 1,08	15,5 ± ± 1,73***	10,7 ± ± 1,20	16,3 ± ± 1,23***	12,0 ± ± 1,20	17,0 ± ± 1,51***
ЭФ, мин.	106,0 ± ± 9,34	81,8 ± ± 8,59**	104,5 ± ± 4,33	89,1 ± ± 5,81	95,2 ± ± 5,09	70,4 ± ± 8,46***	102,7 ± ± 8,77	94,0 ± ± 1,51***
ФАэр, мин.	41,0 ± ± 24,01	25,0 ± ± 6,03	20,3 ± ± 10,70	35,0 ± ± 10,41	18,7 ± ± 7,75	35,0 ± ± 8,54	9,0 ± ± 1,53	26,3 ± ± 2,60***
<i>Вторая группа реагирования</i>								
Фибринолиз цельной крови, %	15,9 ± ± 2,62	9,7 ± ± 1,11*	10,5 ± ± 0,73	7,7 ± ± 0,20*	15,6 ± ± 1,55	11,0 ± ± 1,51**	9,1 ± ± 0,48	7,2 ± ± 0,08**
ЭФ, мин.	69,1 ± ± 6,12	64,6 ± ± 12,84	88,7 ± ± 6,76	83,0 ± ± 7,25***	84,1 ± ± 6,61	75,9 ± ± 5,39*	88,3 ± ± 5,57	80,6 ± ± 6,11
ФАэр, мин.	44,7 ± ± 9,55*	59,7 ± ± 13,64	19,1 ± ± 5,58***	24,9 ± ± 6,09	18,9 ± ± 6,38	27,1 ± ± 5,56*	21,4 ± ± 8,29	29,1 ± ± 8,34**
<i>Третья группа реагирования</i>								
Фибринолиз цельной крови, %	11,1 ± ± 1,03	11,4 ± ± 1,75	10,6 ± ± 0,9	13,3 ± ± 1,37	15,4 ± ± 1,51	13,4 ± ± 1,55	10,6 ± ± 0,89	11,6 ± ± 1,07
ЭФ, мин.	103,5 ± ± 8,74	95,9 ± ± 9,19	115,6 ± ± 4,91	106,0 ± ± 4,43	88,7 ± ± 5,93	90,6 ± ± 7,75	93,4 ± ± 5,31	93,2 ± ± 6,18
ФАэр, мин.	44,2 ± ± 12,85	37,2 ± ± 8,14	18,8 ± ± 5,41	29,8 ± ± 6,29***	14,2 ± ± 4,99	28,0 ± ± 10,08*	11,3 ± ± 0,85	19,8 ± ± 3,64*

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ по отношению к показателю в покое.

В первой группе реагирования в состоянии покоя ФА в различные сезоны года остается на относительно постоянном уровне, это подтверждают практически неизменные значения показателей фибринолиза цельной крови, времени лизиса эритроцитарного сгустка и ФА эритроцитов.

Во второй группе исходные значения фибринолиза цельной крови при переходе от одного сезона года к другому существенно изменяются (за исключением осенне-зимнего перехода): от зимы к весне литическая активность возрастает на 48,0 %, от весны к лету снижается на 41,5 %, а затем вновь возрастает (на 74,9 %). При

этом значения данного показателя максимальны осенью и весной и минимальны зимой и летом. Время лизиса эуглобулинового сгустка от одного сезона года к другому практически не изменяется, лишь осенью активность эуглобулинового фибринолиза повышается на 21,6 % по сравнению с летними месяцами. ФА эритроцитов посезонно также остается относительно постоянной, однако значения данного показателя в весенние месяцы достоверно ниже (на 57,9 %) по сравнению с осенними.

При сравнении показателей фибринолитической системы первой и второй групп оказалось, что в состоянии относительного физиологического покоя значения фибринолиза цельной крови у лиц с гиперфибринолитическим типом реагирования весной достоверно ниже, а летом, напротив, выше (на 45,6 и 24,0 %) по сравнению с лицами гипофибринолитического типа. Время лизиса эуглобулинового сгустка и ФА эритроцитов отличаются в данных группах лишь в осенние месяцы: в гиперфибринолитической группе время растворения сгустка эуглобулинов на 34,7 % больше, а литическая активность красных кровяных клеток на 9,1 % ниже по сравнению с гипофибринолитической.

В третьей группе изменения показателей ФА в покое в течение года были сходны со значениями, полученными в среднем по всем обследованным: литические потенции цельной крови при переходе от зимы к весне возрастают на 45,0 %, от весны к лету снижаются на 31,0 %; время лизиса эуглобулинового сгустка от одного сезона к другому практически не изменяется, лишь во время зимне-весеннего перехода эуглобулиновый фибринолиз ускоряется на 23,2 %, а летом его активность на 23,8 % выше по сравнению с зимой; ФА эритроцитов остается неизменной.

Вследствие мышечной деятельности в гиперфибринолитической группе происходит повышение литической активности крови на значительную величину (на 48,0 %). Наиболее сильная активация фибринолиза цельной крови после работы выявляется осенью и весной (на 54,0 и 52,3 %).

В гипофибринолитической группе нагрузка вызывает торможение фибринолиза цельной крови в среднем на 29,0 %, оказывая наибольшее влияние на изменение названного показателя в сезоны, когда его исходные значения были максимальны – осенью и весной (на 39,0 и 29,4 % соответственно).

Время лизиса эуглобулинового сгустка под влиянием нагрузки в первой группе сокращается в течение всего года (за исключением зимы) в среднем на 19,2 %. Во второй группе значительное

изменение данного показателя обнаруживается в зимние и весенние месяцы (на 6,5 и 9,9 %) и также свидетельствует об активации эуглобулинового фибринолиза вследствие мышечной деятельности.

ФА эритроцитов в гиперфибринолитической группе достоверно возрастает лишь в летний период (в 2,9 раза), в гипофибринолитической – на протяжении всего исследования (в среднем на 35,8 %).

В третьей группе под влиянием физической работы показатели фибринолиза цельной крови и времени лизиса эуглобулинового сгустка в разные сезоны года изменялись без определенной системы, поэтому средние значения изменений статистически не достоверны. Однако значения показателя ФА красных кровяных клеток в данной группе реагирования вследствие нагрузки в течение года достоверно возрастали (за исключением осени).

Закключение. Таким образом, возможны три типа реагирования фибринолитической системы на дозированную физическую нагрузку: стабильное повышение ФА во все сезоны года (гиперфибринолитический), стабильное снижение ФА (гипофибринолитический) и разнонаправленные изменения ФА (нестабильный) в разные сезоны. В первой группе реагирования вследствие работы отмечается возрастание литических потенциалов как по показателю фибринолиза цельной крови, так и по показателю времени лизиса эуглобулинового сгустка. Наиболее значимые изменения данных показателей проявляются в осенние и весенние месяцы. Во второй группе нагрузка приводит к угнетению фибринолиза цельной крови и повышению ФА эритроцитов на протяжении всего года, а также к стимуляции ЭФ в весенние месяцы. При этом наибольшим изменениям первый из показателей подвержен так же, как и в первой группе, в осенний и весенний период года. У испытуемых третьей группы направленность изменений в результате мышечной деятельности в разные сезоны года была различной, поэтому по средним значениям работа не повлияла на литическую активность крови, однако вызвала возрастание ФА эритроцитарного компонента.

Библиографический список

1. Голышенков, С. П. Сезонные и индивидуальные особенности реакции фибринолитической системы крови на физическую нагрузку / С. П. Голышенков, Е. А. Якимова // Физиология человека. – 2014. – Т. 40. – № 4. – С. 116–123.
2. Мельникова, С. Л. Варианты реагирования системы свертывания крови на дозированную физическую нагрузку / С. Л. Мельникова // Физиология человека. – 1992. – Т. 18. – № 6. – С. 162–164.

3. Мельникова, С. Л. Возможности индивидуального прогнозирования состояния некоторых физиологических функций : автореф. дис. ... д-ра. мед. наук / Мельникова С. Л. – Чита, 1997. – 40 с.

4. Пожарова, Г. В. Конституциональная зависимость адаптации системы гемостаза к физическим нагрузкам / Г. В. Пожарова. – Морфология. – 2009. – Т. 136. – № 4. – С. 115–116.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА. ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ

**В. А. Яковлев, В. А. Солдатов, Р. Б. Краснов,
Е. В. Спивак, В. Г. Белодед**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Одним из наиболее важных критериев оценки состояния организма человека, характеризующих здоровье в целом, правильность его формирования, является состояние физического развития [1].

Под физическим развитием понимают размеры и форму тела, соответствие их возрастной норме. Количественная оценка физического развития может быть выражена как в абсолютных (килограммы, сантиметры), так и в относительных (доля в процентах от возрастной нормы) величинах. С физическим развитием тесно связаны моторное (физические качества) развитие и половое созревание [2].

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей [3]:

- показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию, человека;

- показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др;

- показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Существует три уровня физического развития: высокий, средний и низкий и два промежуточных выше среднего и ниже среднего. При оценке уровня физического развития используют в боль-

шинстве случаев антропометрические стандарты для конкретных возрастных групп [4].

Характер физического развития, как процесс изменения указанных показателей в течение жизни, зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте [3].

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения [2].

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни, прежде всего, относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое развитие человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда [5].

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае [1].

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм [3].

Оценить физическое развитие ребенка можно с помощью тестов на основе пяти морфологических и функциональных показателей [4]:

- индекса Кетле (уровень развития массы и роста);
- индекса Робинсона (качество регуляции сердечно-сосудистой системы);
- индекса Скибинского (функциональные возможности органов дыхания и кровообращения);
- индекса Шаповаловой (уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, а также функциональные возможности кардио-респираторной системы);
- индекса Руфье (уровень адаптационных резервов кардио-респираторной системы).

Итак, физическое состояние характеризует состояние здоровья человека, телосложение, конституцию, функциональные возможности организма, физическую работоспособность. Оценкой физического состояния являются показатели физического развития: длина тела, масса тела, осанка, и др., морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека и показатели развития физических качеств – силы, скоростных способностей, выносливости и др. Основным фактором, целенаправленно изменяющим физическое развитие человека, является занятия физическими упражнениями [3].

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости, необходимо учитывать адаптационные перестройки, происходящие в организме занимающихся, а также представлять себе все стороны влияния упражнений на организм, так как организм функционирует как единое целое.

Библиографический список

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
2. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Петров, В. А. Методы определения и оценки состояния здоровья и физического развития детей и подростков : учеб. пособие / В. А. Петров. – Владивосток : Медицина ДВ, 2014. – 174 с.
5. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – М. : Академия, 2002. – 532 с.

Секция 2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ СКАЗОК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОО

В. В. Гордеева, В. Д. Черенкова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

На сегодняшний день математика занимает значительное место в жизни ребёнка. Уже с дошкольного возраста дети начинают обучаться счёту, учатся решать задачи, ориентироваться в пространстве, различать геометрические фигуры и форму предметов, определять время суток и т.д. В связи с этим, очень важно ещё в раннем периоде дошкольного детства правильно сформировать у ребёнка элементарные математические представления.

В непрерывной образовательной деятельности по математике у ребёнка закладывается основа его интеллектуального развития, а также основа учебной деятельности в целом. На сегодняшний день в практике ДОО применяется большое количество разнообразных игровых и логических задач, направленных на обучение дошкольников математике. Несмотря на это, многие дети в разный период дошкольного возраста сталкиваются с проблемами в усвоении элементарных математических представлений. Именно поэтому кроме игровых заданий и логических задач по математике в настоящее время стали широко применяться познавательные сказки, которые направлены не только на усвоение математических понятий, но и на всестороннее развитие личности ребёнка.

Сказка является универсальным средством в решении многих практических задач, связанных с обучением и воспитанием дошкольников. С этим жанром дошкольники знакомятся с раннего детства. Сказка особенно интересна детям, она привлекает их своей композицией, волшебными героями, выразительностью языка, ди-

наличностью событий. Она содержит обучающий, воспитывающий и развивающий потенциал, имея весьма важное значение в работе педагогов. Именно через сказки у дошкольников могут формироваться нравственные представления, моральные ценности, развиваться логика, память, мышление, речь, воображение, повышаться творческая активность.

Усвоение элементарных математических представлений должно происходить непринуждённо для детей, поэтому использование с этой целью сказок позволит заинтересовать малышей и облегчить тем самым процесс обучения.

Математическая сказка – хороший инструмент для формирования элементарных математических представлений у дошкольников. Использование таких сказок в непрерывной образовательной деятельности способствует развитию логики, критического мышления, тренировке внимания, памяти, повышению творческой активности детей. Работая с ними, ребёнок упражняется в решении интеллектуальных задач, учится рассуждать и правильно выполнять задания.

В математических сказках оживают геометрические фигуры, математические знаки, числа, цифры. Вместе с новыми героями у ребёнка не только развиваются познавательные процессы, но и формируются нравственные качества, моральные ценности. При знакомстве с математической сказкой, в процессе усвоения элементарных математических представлений, основное внимание уделяется глубокому пониманию преподносимой информации, активному и сознательному усвоению материала. В ходе работы с подобными сказками дети запоминают волшебных героев, обыгрывают сюжеты, одновременно выполняя задания математического плана и усваивая новые знания.

Математическая сказка позволяет успешнее формировать элементарные математические представления у детей дошкольного возраста, так как в ней сюжет построен на математической основе. Новые герои знакомят ребёнка с геометрическими понятиями, цифрами, числами, множествами и пр. Слушая математические сказки, дошкольники представляют образы главных героев, их действия, голоса. По сюжету математических сказок дети могут разыгрывать миниатюры, одновременно решая логические задачи, примеры; производить сравнения множеств, геометрических фигур, усваивать пространственные и временные представления и т.д.

В дошкольном возрасте ребёнку многие математические понятия ещё недоступны в измерениях логического мышления. Однако новые словесные определения могут быть вполне осмысленны и функциональны, если имеют образно-символические обозначения внутри пространства сказки. Все символы, обозначения, понятия оживают в сказочном математическом мире. В сказках постоянно происходят разнообразные превращения времени и пространства, что позволяет ребенку обнаружить их существование и осознать свои взаимоотношения с ними.

Удивительной, яркой, запоминающейся может стать непрерывная образовательная деятельность по математике при включении в неё сказочного математического сюжета. Особенность сказочного сюжета, героями которого, являются математические понятия, состоит в том, что все действия этих «героев» строго соответствуют свойствам представляемых математических понятий. Поэтому важно, чтобы в сказке присутствовала правильная трактовка нового материала, представленная дошкольникам.

Также важным является составление автором несложного понятного детям сюжета. Читая сказку, не следует торопить события и давать готовый ответ. Там, где ребенку предлагается помочь героям и выполнить то или иное задание, необходимо сделать паузу в чтении. Таким образом, математическая сказка должна быть ёмкой и лёгкой к пониманию и прочтению.

В качестве примера одной из математических сказок охарактеризуем авторскую сказку «Про сестриц-цифриц и их дружбу». С помощью данной сказки дети усваивают понятия «цифра» и «число», а также учатся их различать. Сказка может быть использована в работе с детьми среднего дошкольного возраста. Главными героями сказки выступают сёстры – цифры. Каждой сестрице дано имя, которое перекликается с цифрой. По сюжету сказки объяснение математических представлений и понятий объединяется с рядом проблемных ситуаций. Слушая увлекательную историю и переживая с героями все их необыкновенные приключения, дошкольники одновременно включаются в решение целого ряда сложных математических задач, учатся рассуждать, логически мыслить. В ходе увлекательных игр сёстры-цифры встают в пары и образуют числа. Примерами таких игр являются известная игра «Ручеёк», «Подбери пару для сестрицы», «Помоги сестрицам собрать ягоды», «Каждый на своём месте», «Сложи весёлые пары», «Разбей на волшебные группы». Так в игре «Ручеёк» сестрицы-

цифры объединяются друг с другом парами и образуют число, обозначающее количество предметов, которые представлены на картинке; в игре «Помоги сёстрам собрать ягоды» дети собирают ягоды, затем подсчитывают их количество и выбирают карточку с соответствующей цифрой. С помощью представленных математических игр дети знакомятся с приёмами последовательного наложения и приложения предметов одной группы с предметами другой, учатся составлять группу из однородных предметов и выделять из неё один предмет, учатся счёту. В процессе чтения сказки дошкольники вспоминают числа и проговаривают их вслух. После прочтения произведения выполняют задания на закрепление материала.

Представленная математическая сказка насыщена яркими героями, благодаря которым математический материал запоминается быстро и легко. Познавательный материал содержит задания по темам «Количество и счёт», «Состав числа из двух меньших чисел», «Сложение и вычитание», «Деление целого на равные части», «Величина».

После прочтения сказки, помимо выполнения заданий, дошкольникам предлагается пофантазировать и представить на листе бумаги сестриц-цифры и их игры. Обычно дошкольники проявляют большой интерес к подобным заданиям и охотно изображают в рисунке содержание сказки.

В работе с данной математической сказкой используются не только дидактические игры, но и игры, направленные на повышение физической активности, развитие ловкости, смекалки, быстроты реакции малышей, которые также могут проводиться вне образовательной деятельности: «Догони сестрицу-цифру», «Поменяйся парами», «Изобрази цифру». Это позволяет применять данную математическую сказку в непрерывной образовательной деятельности по другим направлениям. Некоторые фрагменты или сокращенный вариант сказки можно использовать при проведении математических досугов, а также для работы с детьми в семье.

Кроме представленных видов работ с математической сказкой можно использовать составление продолжения или совместное сочинение математической сказки с детьми. Это оказывает большое влияние на формирование интереса к математике. Создание детьми математических сказок развивает творческие способности и воображение дошкольников. Творческий процесс, знакомый ребенку с раннего детства, и желание работать, создают условия, так

необходимые для успешной учебной деятельности в дальнейшем. Создание математических сказок способствует формированию не только умения фантазировать на математические темы, но овладению грамотной речью, а также математическими понятиями. Сочинение математических сказок – занятие, которое увлекает детей различного возраста, поэтому воспитателю необходимо продумать проведение такой занимательной деятельности.

Таким образом, математическая сказка является эффективным средством формирования математических представлений у детей дошкольного возраста. Дошкольники любого возраста очень любят сказки, они им понятны и знакомы, герои сказок любимы детьми. В сказочных сюжетах зашифрованы ситуации и проблемы, которые переживаются детьми. Также во многих сказках математическое начало содержится на самой поверхности, поэтому принимается и усваивается детьми незаметно, непринужденно и легко. В математической сказке собрана вся палитра образовательных областей, в результате чего ребёнок не просто изучает математические понятия и усваивает представления, но и впитывает полезную информацию для дальнейшей учебной деятельности в школе.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

С. С. Зимина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

На сегодняшний день тема здоровьесбережения приобретает всё большую актуальность. Современная школа ставит перед собой приоритетную задачу – воспитание здорового поколения. В рамках реализации данного аспекта возникает необходимость в организации образовательного процесса таким образом, чтобы обеспечить системную работу по сохранению здоровья младших школьников.

В федеральном государственном стандарте большое внимание уделяется задачам сохранения и укрепления физического, психического, духовного и социально-нравственного здоровья детей, формированию ценностей здорового образа жизни. Исходя из всего этого, валеологическая составляющая данного процесса является неотъемлемой частью учебно-образовательного процесса [2].

По своей сути здоровье можно определить как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние телесного, душевно-психологического и социального благополучия. Для того чтобы осуществить вышеставленную педагогическую задачу, необходимо комплексное воздействие с точки зрения медицинской профилактики, психологической коррекции и организации внеурочной работы [1].

В ходе учебно-образовательного процесса на уроках окружающего мира младшие школьники могут получить лишь теоретические базовые знания по валеологии, узнать необходимые анатомические сведения. В связи с этим возникает необходимость реализации внеурочной деятельности в рамках здоровьесберегающих технологий в условиях общеобразовательных учреждений.

На мой взгляд, организация здоровьесберегающих площадок поможет учащимся сформировать представление о сохранении, укреплении здоровья, здоровом образе жизни.

Что представляет собой здоровьесберегающая площадка? Это образовательное пространство, где каждый учащийся получит возможность применить свои валеологические знания, полученные в урочное время, проявить творческие способности, расширить представление о здоровье в целом, дополнить уже имеющиеся знания новой информацией. В ходе работы учащиеся учатся взаимодействовать между собой, работать с разными видами информации, приходить к общему решению, лаконично выражать свои мысли, научатся представлять свой продукт малой аудитории.

Каждая здоровьесберегающая площадка должна отвечать соответствующим требованиям:

1. Четкость, актуальность и полнота информации в соответствии с возрастом учащихся;
2. Доступность тем и информации;
3. Наличие материала для создания продукта мини-образовательного проекта.

Младшим школьникам может быть предложена следующая тематика валеологических площадок:

1. Правильно питание.
2. Недоедание или переедание: что выберем?
3. Рацион питания.
4. Личная гигиена.
5. Болезнь грязных рук.

6. Талассотерапия (лечение морской водой).
7. Солнечные ванны.
8. Вредные привычки.
9. Полезные привычки.
10. Физкультминутки.
11. Закаливание.
12. Режим сна.
13. Здоровье духа (психологическое равновесие, внутренняя гармония).

Предлагаю рассмотреть организацию здоровьесберегающей площадки на примере темы «Рацион питания». Предполагается, что учащиеся владеют некоторой информацией по данной теме, но этого недостаточно для того, чтобы разработать мини-образовательный проект.

С этой целью младшим школьникам предлагают воспользоваться дополнительной информацией из интернет-источника, из энциклопедий и справочников. Данная работа позволяет выработать у учащихся умение работать с информацией, с дополнительными источниками; умение выделять главное, систематизировать, обобщать.

Форма проекта может быть разнообразной: коллаж, стенгазета, реклама, статья, иллюстрации, плакат.

Тему «Рацион питания» можно оформить в виде стенгазеты. На ватмане необходимо расположить информацию о правильном питании, о правилах здорового питания, закрепить иллюстрации по этим рубрикам. Информация должна быть отобрана в минимальном количестве, отмечается присутствие большей наглядности, так как целевая аудитория – дети младшего школьного возраста.

Форма работы детей может быть как индивидуальная (подготовка рисунков, поиск информации по отдельной теме), так и групповая (совместный отбор текстовой информации, поиск иллюстраций, обсуждение по планировке стенгазеты).

Итогом работы валеологической площадки должна стать защита мини-образовательных проектов по выбранным темам. Младшие школьники представляют свой продукт, рассказывая основные аспекты темы, подчеркивая самое важное и необходимое.

Библиографический список

1. Галан, Т. Г. Здоровьесбережение в рамках внеурочной деятельности в основной школе (из опыта работы учителя) / Т. Г. Галан // Теория и практика образования в современном мире : материалы IV Междунар. науч. конф.

(г. Санкт-Петербург, январь 2014 г.). – СПб. : Заневская площадь, 2014. – С. 77–79. – URL <https://moluch.ru>

2. Зими́на, С. С. Формирование валеологических понятий младших школьников в процессе проектной деятельности во внеурочное время / С. С. Зими́на // Педагогическое и психологическое образование: результаты научных исследований и их использование в образовательной практике : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (15 февраля 2018 г., г. Челябинск) : в 2 ч. – Уфа : АЭТЕРНА, 2018. – Ч. 1. – 196 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ ФОНЕТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ

Л. Д. Мали, К. З. Зуева

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Наблюдения показывают, что с каждым годом растёт количество первоклассников с низким уровнем развития фонематических процессов, о чём свидетельствует ежегодная диагностика уровня речевого развития детей, поступающих в первый класс. Очень большое количество детей имеют низкий уровень развития фонематического восприятия и с каждым годом число таких детей увеличивается. Больше чем у половины обследуемых детей наблюдается низкий уровень развития фонематического слуха. Недостаточно сформированное фонематическое восприятие затрудняет выполнение элементарных форм звукового анализа и синтеза, что, в свою очередь, делает проблематичным, а в некоторых случаях и невозможным процесс овладения письменной речью. Развитие дифференцированного слухового и фонематического восприятия является необходимым условием для успешного обучения детей грамоте.

Готовность ребенка к обучению письму и чтению неразрывно связана с возможностью осознавать звуковой строй языка, то есть умением слышать в слове отдельные звуки и их определенную последовательность. Из вышесказанного можно сделать вывод: ранняя диагностика сформированности фонематических умений является необходимой для речевого развития учащихся.

С целью изучения уровня сформированности у первоклассников на конец учебного года фонетических умений нами было проведено специальное исследование. Оно проводилось на базе МБОУ

СОШ № 52 г. Пензы. В исследовании принимали участие учащиеся 1 класса в количестве 15 человек. Исследование проводилось в апреле в конце периода обучения грамоте. Задача исследования состояла в том, чтобы выявить, насколько первоклассники в период обучения грамоте овладели основными фонетическими умениями:

- 1) выделить из слова звук и произнести его изолированно;
- 2) выделить звук из ряда слов и правильно его произнести;
- 3) отличить гласный звук от согласных;
- 4) отличить глухой согласный звук от звонкого согласного звука;
- 5) правильно артикулировать звуки речи.

Для исследования детям были предложены следующие задания:

Задание 1. «Поймай звук».

Инструкция:

- а) Хлопни в ладоши, если услышишь звук [м].

Материал: ряд звуков: м, ы, м, и, х, м, к, т, м, с, ч, м, ц, м, ф, г, м, в, д, м, р, л, м, н, п, м, б, мь, м, бь, мь, мь, м.

- б) Хлопни в ладоши, если услышишь слог со звуком «м».

Материал: ряд слогов: ам, ах, от, ом, ус, ум, уф, ам, ал, ан, ум, уп, мо, хо, но, пы, мы, бы, но, мо, мя, амь, ам, ом, омь, ня, ма, ми, мя, ма.

- в) Хлопни в ладоши, если услышишь слово со звуком «м».

Материал: ряд слов: мама, кот мак, холод, дуб, мука, машина, сани, рак, мак, лак, молоко, полка, моток, поток, бык, мяч, мат, мед, мех, мох.

Критерии оценки:

1. Правильное выделение звука в ряду звуков – 1 балл.
2. Правильное выделение звука в ряду слогов – 1 балл.
3. Правильное выделение звука в ряду слов – 1 балл.
4. Ошибки при выполнении данного подпункта – 0 баллов.

Ошибкой считался пропуск элемента (звука, слога, слова), содержащего данный звук; выделение элемента, не содержащего данный звук.

Результаты выполнения всех заданий суммируются.

Задание 2. «Покажи картинку».

Материал: картинки с изображением пары предметов (коса – коза, ежата – мышата, бочка – почка, дочка – точка, вата – фата, рак – мак, чёлка – щёлка). Инструкция: посмотри, это бочка, это

почка (педагог показывает соответствующие картинки). Покажи, где бочка. Покажи, где почка. Покажи, где почка.

Критерии оценки:

1. Правильное выполнение всего задания – 1 балл.
2. Не более 3 ошибок – 0,5 балла.
3. Более 3 ошибок – 0 баллов.

Ошибкой считался показ картинки, не соответствующей названному слову.

Задание 3. «Внимательные ушки».

Цель: выявить состояние фонематического восприятия.

Материал: 4 предметные картинки с изображением груши, шапки, раскладушки, сушки.

Инструкция: Покажи картинку, если произнесу слово правильно.

Груша: гйуфа, груфа, глуса, гйуша, гйуса, груша, глюса.

Шапка: фапка, сапка, хапка, шапка, сяпка.

Сушка: суска, шушка, сушка, фуфка, суфка, шуфка, сушка.

Раскладушка: йасладушка, раскладушка, раскладуска, ласк-радуска, раскладушка.

Критерии оценки:

1. Правильное выполнение всех заданий – 1 балл.
2. Ошибки при показе одной – двух картинок – 0,5 балла.
3. Ошибки при показе более двух картинок – 0 баллов.

Ошибкой считался показ картинки при искаженном произнесении слова и отсутствие показа картинки при правильном произнесении слова.

Задание 4. «Найди ошибку».

Инструкция: Послушай. Правильно ли я сейчас сказала?

1. У Марины болит суп, а в тарелке вкусный зуб.

У Марины болит зуб, а в тарелке вкусный суп.

2. На лугу пасутся козы, выросли на клумбе розы.

На лугу пасутся розы, выросли на клумбе козы.

3. На столе с салатом мышка, в своей норке сидит миска.

На столе с салатом миска, в своей норке сидит мышка.

Критерии оценки:

1. Правильное определение всех текстов с ошибками – 1 балл.
 2. Правильное определение 1–2 текстов с ошибками – 0,5 балла.
- Другие варианты – 0 баллов.

Задание 5. «Звуковые деревья».

Цель: определение звука.

Инструкция: на двух чудесных деревьях растут листья. На маленьком дереве вырастают листочки со словами начинающимися на гласный звук, а на большом – на согласный звук. Детям раздаются картинки. Ребёнок определяет первый звук и сообщает, на каком дереве «растет» слово.

Пример: слово «машина» на дереве с синими листьями, так как первый звук в слове согласный.

Материал: листочки со словами: машина, флаг, окно, дом, утка, иголка, лес, аист, кукла, стул, ель, солнце, очки.

Критерии оценки:

1. Правильное выполнение всех заданий – 1 балл.
2. Ошибки при показе одной – двух картинок – 0,5 балла.
3. Ошибки при показе более двух картинок – 0 баллов.

При выполнении первого задания мы получили следующие результаты:

- 5 человек выполнили работу без ошибок (1 балл);
- 4 человека – с одной ошибкой (1 балл);
- 3 человека допустили 2–3 ошибки (1 балл);
- 3 человека с заданием не справились (0 баллов).

Результаты выполнения второго задания:

- 1 балл получили 8 учащихся;
- 5 человек получили по 0,5 балла;
- 2 человека – 0 баллов.

Третье задание дало такие результаты:

- 6 человек получили 1 балл;
- 6 человек получили по 0,5 балла;
- 3 человека 0 баллов.

Результаты 4 задания были следующими:

- 6 человек получили 1 балл;
- 3 человека получили по 0,5 балла;
- 6 человек получили по 0 баллов.

Последнее задание дало такие результаты:

- 11 человек выполнили работу без ошибок (1 балла);
- 2 человека – с двумя ошибками (0,5 балла);
- 2 человека не справились с заданием (0 баллов).

Проведенное нами исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Умением выделять звук из слова, произносить его изолированно без искажений овладели 53 % учащихся.

2. Умением выделять звук из потока речи и произносить его изолированно овладели 40 % учащихся.

3. Умением отличать гласный звук от согласного звука в конце периода обучения грамоте полностью овладели 73 %.

4. Умением отличить звонкий звук от глухого звука 55 %.

5. Умением правильно артикулировать 40 %.

Всё это свидетельствует о том, что существует проблема формирования фонетических умений у учащихся 1 класса к концу периода обучения грамоте. Несмотря на значительные усилия учителя, разнообразный дидактический материал по фонетике в буквах и прописях, учащиеся допускали много ошибок при выполнении фонетических заданий. По всей видимости, необходима коррекция системы работы по изучению фонетики в 1 классе.

Библиографический список

1. Сильченкова, Л. Ф. Формирование фонетического слуха / Л. Ф. Сильченкова // Начальная школа. – 2005. – № 1.

2. Шитова, И. В. О фонетическом разборе / И. В. Шитова // Начальная школа. – 2006. – № 10.

РАЗНОВИДНОСТИ УЧЕБНО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ЕГО ОРГАНИЗАЦИЯ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Н. И. Наумова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Одним из путей повышения мотивации и эффективности учебной деятельности в начальной школе является включение детей в элементарную исследовательскую деятельность. Выше сказанное свидетельствует об актуальности методических изысканий, направленных на выявление закономерностей в организации учебно-лингвистического исследования.

Важным аспектом в организации учебно-лингвистического исследования является рассмотрение его разновидностей как основы для выбора и разработки соответствующих приемов.

В методике известны разновидности детского лингвистического исследования в зависимости от сроков проведения (краткосрочные, долгосрочные), по форме (урочные/внеурочные); по количеству участников (коллективные/индивидуальные) [1]. В данной статье в центре внимания – разновидности учебно-лингвистического исследования на уроке, которые выделяются в зависимости от исследовательского предмета и познавательного вопроса. Выделение таких разновидностей, на наш взгляд, является наиболее важным ориентиром при построении методической практики по организации исследования на уроках русского языка.

Выделение указанной классификации осуществлялось нами на основе уточнения структуры научного лингвистического исследования в учебных целях и анализа и классификации предметного лингвистического материала, на освоение которого направлена учебно-исследовательская деятельность.

В ходе проведенного анализа имеющейся научной информации об учебном и лингвистическом исследовании нам удалось уточнить этапы познавательной деятельности школьников, организуемой в форме исследования [2]. Назовем их: привлечение внимания к лингвистическим объектам, осмысление познавательного вопроса относительно этих объектов; проведение исследования относительно них с опорой на научные методы познания (наблюдение языкового материала, его анализ, сравнение фактов языка, лингвистический эксперимент, обобщение, выводы), оформление и представление результатов исследования в той или иной доступной младшим школьникам форме.

Следующий шаг наших изысканий был посвящен построению типологии предмета детского учебного исследования на уроках русского языка в начальной школе.

Мы принимали во внимание программные знания, которые типологизировали следующим образом:

- лингвистические понятия о языковых единицах (отражающие формально-семантические и функциональные свойства);
- научные классификации единиц языка;
- закономерности и правила изменения языковых единиц.

Типология объектов детского лингвистического исследования стала основой для определения типов учебно-познавательных вопросов, которые прямо и непосредственно определяют дальнейший ход исследования.

Анализ учебной литературы, включающей детское лингвистическое исследование при изучении программного материала, позволил выявить следующие типы познавательных вопросов:

- опознавательные вопросы: какими свойствами обладают выделенные из речевой практики объекты языка;

- вопросы, ориентирующие на построение классификаций лингвистических объектов: на какие группы можно разделить единицы языка? Какими бывают?;

- вопросы на выявление особенности изменений: как изменяются? Что это за изменения?;

- вопрос «почему?», требующий объяснения наблюдаемых фактов, явлений, противоречий.

Разнообразие предмета и учебно-познавательных вопросов (учебно-исследовательских) позволило сконструировать разновидности моделей учебно-исследовательской деятельности.

Так, вопрос о том, *какими свойствами обладает наблюдаемые факты языка?*, нацеливает на выделение их из потока речи, их обнаружение, наблюдение, выделение существенных признаков, обобщение, формулирование определения понятия и закрепление за открытым понятием термина. Заметим, что исследование явлений языка, изучаемых в школе, как правило, требует выделения формально-семантических и функциональных свойств.

Вопрос *как изменяется?* нацеливает на выполнение формальных преобразований языковых объектов, установления состава парадигмы (построения парадигмы, её открытие), описания имеющихся в парадигме форм, их терминологического закрепления и построения определения для каждой формы.

Ответ на вопрос *на какие группы можно распределить факты языка?* требует поиска оснований для классификации (объединения в группы), что в свою очередь предполагает сравнение имеющихся языковых фактов, обнаружение общего и различного, названия объединенных в группу языковых единиц и их характеристики.

Выделенные варианты учебно-исследовательской деятельности можно уточнить в соответствии с предметом лингвистического исследования. Например, исследование фонетических явлений опирается на наблюдение артикуляции, способа произношения; исследование лексических явлений в центр ставит лексический анализ; изучение грамматических фактов языка опирается на установление обобщенных значений, значений высокой степени абстракции, на формоизменения и т.п.

Выше сказанное позволяет определить основания для конструирования и выбора приемов организации выделенных вариантов учебно-лингвистического исследования на уроке.

Анализ современных учебников по русскому языку и других учебных материалов позволил выявить следующие приемы:

- создание ситуации поиска слов, форм, которые помогают решить речевую проблему (например, помочь иностранцу правильно построить предложение, изменив слова, показать различие один – много и т.п.); относительно найденных языковых единиц формулируются опознавательные вопросы: *какими свойствами обладают эти единицы? Что это за изменение, которое помогло исправить речь?* [3];

- анализ явлений действительности, аналог которых может быть в языке (например: Всё из чего-то состоит. А слова тоже из чего-то состоят? Можно ли поделить их на части?);

- предъявление детям групп слов, без указания основания объединения, закономерный вопрос: как распределили слова на группы? По какому основанию?;

- предъявление набора слов с указанием на то, что слова записали «как попало». Можно ли навести в них порядок, объединить в группы? Но сначала нужно найти основания для объединения или разделения;

- предъявление фактов, содержащих противоречие (например, в произнесенных по слогам словах: *замок и замок* – обнаруживаются одинакового звучащие слоги. Устанавливается, что слоги звучат одинаково, однако слова различаются. Почему?

Логика познавательного вопроса, осмысленного учителем при организации учебного лингвистического исследования, подсказывает и приемы, направленные на исследование детьми фактов языка и речи:

- при опознавательном исследовании: наводящие или подводящие вопросы, направленные на выделение детьми существенных признаков явлений языка; организация лингвистического эксперимента, помогающего открыть функциональные свойства языковых явлений;

- при исследовании, направленном на построение классификации, используются задания, побуждающие к поиску основания классификации; задания, наводящие на свойства явлений языка, различающие и объединяющие слова;

– при объяснительном исследовании используется побуждение к высказыванию догадок; организация лингвистического эксперимента или наблюдения для их проверки (понаблюдаем, сравним...);

– парадигматический анализ ряда форм с точки зрения формы и значения (сравним формы слов по вопросам, по значению).

Логика исследования подсказывает и способы представления результатов: модели и кластеры с указанием открытых свойств; таблицы с классификацией; построение моделей парадигм.

Итак, проведенное нами исследование и полученные в ходе него результаты позволяют более конкретно описать методический арсенал дидактических средств по организации учебного лингвистического исследования.

Библиографический список

1. Наумова, Н. И. Лингвистические исследовательские задачи – одно из средств формирования универсальных учебных действий / Н. И. Наумова // Начальная школа. – 2015. – № 8.

2. Савенков, А. И. Путь в неизведанное. Развитие исследовательских способностей младших школьников / А. И. Савенков. – М. : Генезис, 2005.

3. Наумова, Н. И. Организация лингвистического исследования младших школьников при изучении языковой теории / Н. И. Наумова // Формирование универсальных учебных действий младших школьников : сб. науч. ст.; под ред. Л. Д. Мали, Н. И. Наумовой. – Пенза : ПГУ, 2015. – С. 96–110.

НАПРАВЛЕНИЯ, ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ВНЕШНЕГО ФИНАНСОВОГО КОНТРОЛЯ СЧЕТНОЙ ПАЛАТОЙ СУБЪЕКТА ФЕДЕРАЦИИ НА ПРИМЕРЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Д. О. Малышев, С. А. Живодрова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Одной из актуальных и важнейших задач на современном этапе развития российского государства является осуществление эффективного контроля за использованием:

– государственных ресурсов при реализации органами публичной власти, закрепленных полномочий;

– предприятиями и учреждениями, различных форм собственности полученных бюджетных средств.

Согласно российскому законодательству решение данной задачи осуществляется в ходе внешнего и внутреннего финансового контроля.

Контрольные действия Счетной палаты Пензенской области, осуществляющей внешний финансовый контроль направлены на выявление и предотвращение финансовых нарушений при использовании бюджетных и внебюджетных средств, а также государственной собственности, проведение мероприятий по профилактике коррупционных нарушений в сфере финансов и экономики региона. Проводятся они посредством комплексных и тематических проверок, как правило, по месту расположения проверяемых объектов.

Особой функцией Счетной палаты является финансово-экономическая экспертиза проектов закона об исполнении бюджета. Только после проведения Счетной палатой области внешней проверки отчета об исполнении бюджета Пензенской области и подготовки соответствующего заключения законопроект о его исполнении рассматривается Законодательным Собранием Пензенской области.

Важным направлением в деятельности Счетной палаты является контроль за законностью, результативностью (эффективностью и экономичностью) использования средств бюджета Пензенской области. В случаях, установленных Бюджетным кодексом Российской Федерации, проводятся проверки бюджетов муниципальных образований различных типов.

Обеспечение эффективного использования бюджетных средств является одним из принципов бюджетной политики (ст. 34 Бюджетного кодекса РФ). Согласно данному положению, участники бюджетного процесса в рамках установленных им полномочий при составлении и исполнении бюджетов должны исходить из необходимости достижения заданных результатов с использованием наименьшего объема средств (экономности) и (или) достижения наилучшего результата с использованием определенного бюджетом объема средств (результативности).

В связи с тем, что бюджет области дефицитный, Счетная палата при осуществлении финансового контроля за исполнением бюджета по расходам обращает пристальное внимание на его профицитное исполнение, с целью предотвращения рисков неисполнения прогноза поступлений различных видов доходов в областной бюджет и, как следствие, недофинансирование плановых расходов. Поэтому Счетная палата Пензенской области оценивает своевре-

менность и полноту исполнения не только расходных обязательств, но и поступление доходов.

Счетная палата имеет право на проведение контрольных мероприятий по проверке использования межбюджетных трансфертов, предоставленных из областного бюджета бюджетам муниципальных образований Пензенской области.

В рамках осуществления экспертно-аналитической деятельности, Счетная палата проводит экспертизы проектов правовых актов по бюджетно-финансовым вопросам, включая обязательную экспертизу проектов законов о бюджете Пензенской области и бюджете Территориального фонда обязательного медицинского страхования Пензенской области.

Еще одним направлением финансового контроля выступает анализ хода реализации государственных программ с оценкой эффективности их реализации. О важности этого направления деятельности свидетельствует факт, что в 2017 г. Пензенская область принимала участие в реализации федеральных приоритетных проектов и федеральных программ, разработанных по шести направлениям стратегического развития «Здравоохранение», «Образование», «ЖКХ и городская среда», «Реформа контрольно-надзорной деятельности», «Безопасные и качественные дороги», «Моногорода». Кроме того, в Пензенской области были разработаны 24 региональных проекта, из которых шесть начали реализовываться в 2017 г. [1, с. 54].

Итоги проведенных контрольных мероприятий Счетной палатой области зафиксировали ряд нарушений, связанных с несоблюдением требований законодательства федерального, областного и муниципального уровней в финансово-бюджетной сфере. Так, согласно классификатору нарушений, выявляемых в ходе внешнего государственного аудита (контроля), одобренного Советом контрольно-счетных органов при Счетной палате Российской Федерации, наибольшее количество выявленных нарушений сложилось по следующим видам:

- принятие бюджетных обязательств в размерах, превышающих утвержденные бюджетные ассигнования и (или) лимиты бюджетных обязательств;
- нарушение порядка формирования и (или) финансового обеспечения выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) государственными (муниципальными) учреждениями;

- нарушение порядка определения объема и условий предоставления из бюджетов бюджетной системы Российской Федерации субсидий юридическим лицам, индивидуальным предпринимателям, физическим лицам – производителям товаров, работ, услуг, некоммерческим организациям;
- нарушение порядка применения бюджетной классификации;
- использование бюджетных ассигнований дорожных фондов на цели, не соответствующие целям их предоставления;
- расходование средств субвенций из бюджетов бюджетной системы РФ не в соответствии с целями их предоставления;
- нарушение порядка предоставления иных межбюджетных трансфертов из бюджетов бюджетной системы;
- нарушения при выполнении (не выполнении) государственных (муниципальных) задач и функций органами государственной власти и органами местного самоуправления;
- нарушение порядка и условий оплаты труда работников государственных (муниципальных) бюджетных, автономных и казенных учреждений [2].

Анализ хода реализации государственных программ Пензенской области выявил факты, использования органами исполнительной власти не отчетных, а оперативных статистических показателей. При расчёте же эффективности выполнения государственных программ учитывалось достижение целевых показателей, а не фактическое выполнение самого мероприятия. Данный факт указывает на недостаточную проработанность взаимосвязи мероприятий с показателями, что естественно приводит к необъективной оценке эффективности госпрограмм.

Библиографический список

1. Живодрова, С. А. Правовые аспекты осуществления финансового контроля в Пензенской области / С. А. Живодрова, Д. О. Малышев // Фундаментальные основы правового государства и актуальные вопросы реформирования современного законодательства : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. ; под ред. Г. Ю. Гуляева. – Пенза : Наука и Просвещение, 2018. – С. 53–55.
2. Отчет о работе Счетной палаты Пензенской области в 2017 году. – URL: <http://sp-penza.ru> (дата обращения: 16.10.2018).

ВАРИАТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ НА ПРИМЕРЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРОФЕССИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А. К. Юскаева

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В соответствии с ФГОС одной из приоритетных задач современного образования является подготовка школьника к осознанному профессиональному выбору, что невозможно, без раннего знакомства учащихся с различными видами профессии, в том числе, связанными с физкультурой и спортом. В процессе обучения в начальной школе все учебные предметы можно использовать как возможность формирования у младших школьников интереса к труду взрослых. Однако, именно уроки окружающего мира вносят определенный вклад в эту работу. Именно в процессе изучения данного предмета, учащиеся узнают о профессиональной деятельности людей. Авторы учебников посвящают некоторые уроки для ознакомления: «Все профессии важны, все профессии нужны», (УМК «Школа России»); «Кто работает ночью?», (УМК «Начальная школа 21 века»); «Разнообразие профессии людей», (УМК «Гармония») и др. [1, с. 36].

В методике преподавания окружающего мира выделяется огромное количество технологий, методов и приемов, которыми можно руководствоваться и при изучении мира профессии в начальной школе, наиболее эффективной, является кейс-технология.

Кейс-технология обучения – это обучение действием. Суть кейс-метода состоит в том, что усвоение знаний и формирование умений есть результат активной самостоятельной деятельности учащихся по разрешению противоречий, в результате чего и происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей. Занятия с детьми младшего школьного возраста, с использованием кейс-заданий, направлены на творческую, сенсорную деятельность детей, позволяют сформировать у обучающихся необходимые представления о профессиональной деятельности людей.

Для внеурочной деятельности в начальной школе по курсу «Окружающий мир» предлагаю использовать кейс-задание под названием «Олимпийский чемпион – это профессия, или звание?».

На подготовительном этапе учитель раздает каждому обучающему оформленный кейс с заданиями. На первой половине кейса должны быть определены тема и задача исследования. Тема исследования: «Олимпийский чемпион – это профессия, или звание?». Исследовательская задача: На уроке окружающего мира при изучении темы «Славные символы России», учащиеся 2-го класса рассматривали страницы учебника, на одной из которых они увидели фотографию с церемонии награждения олимпийских чемпионов, исполняющих гимн Российской Федерации. После чего в классе возник спор: «Олимпийский чемпион – это профессия, или звание»?

После объявления темы и задачи предстоящей работы, учителю необходимо заинтересовать учащихся и настроить их к предстоящей работе, для этой цели учитель может использовать фразу: «Действительно, что же означает выражение «олимпийский чемпион»? Давайте выясним это!». Важной работой на данном этапе является постановки гипотезы учащимся, то есть, они должны сделать предложение, олимпийский чемпион – это название профессии, или звание, которое присуждается за определенные достижения в спорте. В разработанном учителем кейсе обязательно должна быть строчка следующего вида: «предположим, что «олимпийский чемпион» это ...». После постановки обучающимся гипотезы, они должны ознакомиться с планом предстоящей работы, которая должна находиться на второй половине кейса. Примерный план работы может выглядеть таким образом:

1. Прочитай исследовательскую задачу.
2. Выполни задание, которое предложено в «Помогалке».
3. Сделай вывод о том, верна ли гипотеза?
4. Запиши результаты исследования.

Для того чтобы уверенно начать работу по плану, для учащихся необходимо составить «Помогалку», которая может располагаться на третьей половине кейса. Примерный план «Помогалки» может выглядеть следующим образом:

Проведи свое исследование. Прочитай предложенные признаки профессии. Предположи, совпадают ли они с носителем звания «Олимпийский чемпион». Покажи соответствующими знаками «+», «-».

Учитель может предложить таблицу, состоящую из двух столбцов:

- 1) признаки профессии;

2) звание «Олимпийский чемпион». В графе «признаки», он может записать такие характеристики как: нормированный рабочий день; получение заработной платы; наличие вознаграждений за особые достижения; работа в определенных условиях (кабинет, зал, на открытом воздухе, под водой); наличие ответственности за жизнь, здоровье, воспитание людей; наличие орудия труда (швейная машинка, автомобиль, футбольный мяч, клюшка).

И только после этих действий, учитель обращает внимание учащихся на четвертую часть кейса под названием «Записываем результаты исследования», в данном пункте учащимся необходимо сделать вывод о проделанном исследовании и проверить, подтвердилась ли их гипотеза.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанное кейс-задание, позволяет сделать работу с детьми системной. Педагог, используя кейс, формирует в сознании детей младшего школьного возраста образ определенной профессии, его отличительные особенности. А сам ребенок погружается в среду исследовательской ситуации, что способствует всестороннему развитию личности младшего школьника, а также позволяет развивать воображение, мышление, речь, память, внимание, повышать познавательный интерес воспитуемых к результатам деятельности.

Библиографический список

1. Юскаева, А. К. Оптимизация процесса ознакомления младших школьников с миром профессии в курсе «Окружающий мир» / А. К. Юскаева // Международный электронный журнал Science Time. – 2017. – № 7. – С. 35–39.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	3
<i>Абдельхалек Амира, Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева.</i> СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ (LMD) ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АЛЖИРЕ	3
<i>Ю. А. Аллакин, А. И. Харланов.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ БАТТЕРФЛЯЕМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	7
<i>Ю. А. Аллакин, А. Н. Лутков, А. А. Рогов.</i> ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА	10
<i>Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖИЛИЩНО-БЫТОВЫХ УСЛОВИЙ И РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	14
<i>В. В. Беляева, С. Н. Беляев, А. А. Моисеев.</i> АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	18
<i>И. Д. Богородицкий, Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СВЕТЕ ФЕЛИКСОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА	22
<i>О. И. Вершкова, С. Г. Новинская, О. А. Логутова, Ю. Б. Шерыхалина.</i> СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ В ВУЗЕ	28
<i>В. Г. Волков, Ю. И. Тихонова.</i> СОКОЛЬСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭТАП ФОРМИРОВАНИЯ ИНСТИТУТА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ПЕНЗЕНСКОЙ ГУБЕРНИИ	32
<i>А. Н. Иванов, Н. А. Арбузова.</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	35
<i>А. Н. Иванов, С. А. Синягин, С. В. Чистякова.</i> СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	39
<i>А. Н. Иванов, С. В. Чистякова, А. И. Родионова.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНОЙ СИСТЕМЫ «СИЛОВОГО ЛИДИРОВАНИЯ» В ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТРИАТЛЕТОВ	41

А. Н. Иванов, С. В. Чистякова, Е. В. Дворянинова. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ И ИНСТИТУТОВ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА	46
Н. П. Иванова, Д. В. Григорьев. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛИАТЛОНISTОВ	50
Е. Ф. Кочеткова, В. В. Саухин, О. Н. Опарина, В. С. Куракин. ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	54
А. А. Карпушкин, О. И. Вершкова, Г. А. Чернецов, А. П. Съедугин. ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ – СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	60
М. В. Кранчина, А. В. Симаков, Ю. И. Тихонова. АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКА ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ	63
М. В. Кранчина, А. В. Симаков, Ю. И. Тихонова ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	67
А. Р. Парамошкин, К. Р. Тренгулов, А. К. Шагалин, Г. А. Хлудов. УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	72
Д. И. Нестеровский, А. В. Симаков. СТРУКТУРА ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ В ВИДАХ СПОРТИВНЫХ ИГР	76
Д. И. Нестеровский, А. В. Симаков. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	81
А. Р. Парамошкин, К. Р. Тренгулов, А. К. Шагалин, Г. А. Хлудов. УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	85
Л. Ш. Пестряева. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	89
В. П. Романов. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ	92
В. П. Романов ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	96

В. В. Саухин, Е. Ф. Кочеткова, В. С. Куракин. ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ	100
С. В. Серяков, В. П. Баландин. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА – ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ	105
К. К. Скоросов, О. А. Лозутова, В. А. Крупнов, К. Р. Тренгулов. УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ СУДЬИ В ШОРТ-ТРЕКЕ.....	108
К. К. Скоросов, А. А. Карпушкин, В. А. Яковлев, Д. Г. Аленин. ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	110
С. В. Тарасова. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	114
Е. В. Токарь. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ГРУППА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	118
С. М. Тяпаев, О. Н. Опарина, Ж. В. Тома. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА	122
К. С. Шевырдяева, М. А. Пятин. ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ.....	127
И. В. Шиндина, А. Ю. Паршин. ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	135
И. В. Шиндина, О. В. Пресняков ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	140
И. В. Шиндина, А. А. Соловьев ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	143
И. В. Шиндина, А. С. Кудряшов СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ	147
Е. А. Якимова ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ФИБРИНОЛИТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ КРОВИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ В РАЗЛИЧНЫЕ СЕЗОНЫ ГОДА.....	150

В. А. Яковлев, В. А. Солдатов, Р. Б. Краснов, Е. В. Спивак, В. Г. Белодед. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА. ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ	155
Секция 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ	158
В. В. Гордеева, В. Д. Черенкова. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ СКАЗОК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОО	158
С. С. Зими́на. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ	162
Л. Д. Мали, К. З. Зуева. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ ФОНЕТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ.....	165
Н. И. Наумова. РАЗНОВИДНОСТИ УЧЕБНО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ЕГО ОРГАНИЗАЦИЯ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	169
Д. О. Малышев, С. А. Живодрова. НАПРАВЛЕНИЯ, ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ВНЕШНЕГО ФИНАНСОВОГО КОНТРОЛЯ СЧЕТНОЙ ПАЛАТОЙ СУБЪЕКТА ФЕДЕРАЦИИ НА ПРИМЕРЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ	173
А. К. Юскаева. ВАРИАТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЕЙС- ТЕХНОЛОГИИ НА ПРИМЕРЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРОФЕССИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	177

Научное издание

Современные аспекты физкультурной,
спортивной и психолого-педагогической
работы с учащейся молодежью

Материалы Международной
научно-практической конференции

26–27 октября 2018 г.

Под редакцией:

Пашина Александра Алексеевича,
Рогова Андрея Алексеевича,
Петруниной Светланы Валентиновны,
Луткова Александра Николаевича

Материалы представлены в авторской редакции

Технический редактор *С. В. Денисова*
Компьютерная верстка *С. В. Денисовой*
Дизайн обложки *А. А. Стаценко*

Подписано в печать 12.12.2018.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 10,7.
Тираж 100. Заказ № 009370.

Издательство ПГУ
440026, Пенза, Красная, 40
Тел./факс: (8412) 56-47-33; e-mail: iic@pnzgu.ru