2019

Международная научно-практическая онлайн-конференция «Физическая культура и спорт: пути совершенствования»

(Барнаул, 19-20 сентября 2018 г.)

Материалы конференции

МИР НАУКИ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 378:796
ББК 75
М 431

М 431 Международная научно-практическая онлайн-конференция «Физическая культура и спорт: пути совершенствования» (Барнаул, 19-20 сентября 2018 г.). Материалы конференции – М.: Мир науки, 2019. – Режим доступа: https://izd-mn.com/PDF/06MNNPK19.pdf — Загл. с экрана.

ISBN 978-5-6043307-3-9

19-20 сентября 2018 года на базе ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет» (г. Барнаул) совместно с Карагандинским государственным университетом имени академика Е. А. Букетова (г. Караганда) прошла Международная научно-практическая онлайн-конференция «Физическая культура и спорт: пути совершенствования». Целью конференции явилось обобщение и анализ накопленных результатов научно-исследовательской деятельности студентов, магистрантов, аспирантов, учителей, молодых ученых, преподавателей вузов, тренеров, а также обмен опытом между ведущими научными школами в области физической культуры, спорта и олимпизма.

Основные направления работы конференции:

- Социально-философские, экономические и исторические аспекты развития физической культуры и спорта.
- Методика и практика физкультурно-спортивной деятельности.
- Актуальные проблемы лечебной, адаптивной физической культуры.
- Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки.
- Физическая культура в системе образования.
- Теоретико-методологические аспекты профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры, спорта, молодежной политики, социальной работы.
- Олимпийское и паралимпийское движение.
- Социальное и экономическое проектирование в сфере физической культуры и спорта.

ISBN 978-5-6043307-3-9

© ФГБОУ ВО «АлтГПУ»
© Институт физической культуры и спорта
© ООО Издательство «Мир науки», 2019

Оглавление

Раздел I. Методика и практика физкультурно-спортивной деятельности 6

1.1 **Золотухина И. А., Барсуков К. В.**
Взаимосвязь результативности соревновательной деятельности с показателями субъективного ощущения уверенности у гиревиков 16 - 18 лет в условиях школьной секции 6

1.2 **Золотухина И. А., Беликов М. В.**
Развитие координационных способностей футболистов 8-10 лет в условиях школьной секции 12

1.3 **Золотухина И. А., Ковтун А. Г.**
Исследование влияния подвижных игр на развитие физических качеств школьников 10-11 лет 20

1.4 **Иванова М. М., Макаренко Ю. А.**
Подготовка подростков к сдаче норм ГТО силовой направленности 26

1.5 **Колтыгина Е. В., Игнатенко А. А.**
Роль подвижных игр в интегральной подготовке юных футболистов..... 30

1.6 **Кузнецова К., Колтыгина Е. В.**
Возможности технологии миофасциального релиза в восстановлении после тренировок..... 34

1.7 **Колтыгина Е. В., Лукьянов Д. А.**
Технология терренкура в организации двигательной активности людей зрелого и пожилого возраста 39

1.8 **Колтыгина Е. В., Сидоров А. В.**
Самоконтроль пульсометрии в коррекции тренировочного процесса биатлонистов юношеского возраста 45

1.9 **Кузнецова Л. С., Нигматулина Н. А.**
Особенности психической надёжности квалифицированных волейболисток 52

1.10 **Толистинов Б. Г., Захаров А. В., Макаревский Д. Г.**
Анализ индивидуального подхода в подготовке спортсменов 57

1.11 **Колтыгина Е. В., Хоменко Е. А.**
Коррекция техники бега у детей школьного возраста 61

1.12 **Шадрин А. Н., Долженко М. Ю.**
Проблема решения перестройки двигательного навыка в сложнокоординационных видах спорта 66

Раздел II. Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки 72

2.1 **Ахметжанова У. А., Божиг Ж., Кузнецова Л. С., Барбанова Н. В., Аданов К. Б.**
Особенности микроэлементного обмена при физической нагрузке и его алиментарная коррекция 72

2.2 **Грабиненко Е. В., Еремеев К. Л.**
Влияние музыки на скоростные характеристики мышц кисти 77

2.3 **Грабиненко Е. В., Сухачёв И. Д., Жолнировский В. Е.**
Изменения показателей динамометрии в зависимости от физической нагрузки у студентов различных специальностей 82

Раздел III. Физическая культура в системе образования 87

3.1 **Баженова Н. А.**
Технология реализации системно-деятельностного подхода на уроке физической культуры 87

3.2 **Барбанова Н. В., Назарова А. М.**
Актуальность обновления среднего образования в республике Казахстан 93

3.3 **Дуанбекова Г. Б., Карынбаева М. Ж., Сарсекеева Б. А., Дуйсебаев Б. Т., Жанғабыл М., Жунуспеков С. К., Исабаев А. С.**
Применение здоровье сохраняющей технологии в образовательном процессе 99

3.4 **Киспаев Т. А., Соколов Д. А., Балгабекова Т. В., Бутузова Т. В.**
Здоровье сберегающего потенциал физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях г. Караганды 104

3.5 **Киспаев Т. А., Рамашов Н. Р., Баянкин О. В., Воробьева О. И.**
Особенности мониторинга в изучении физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях на современном этапе ... 110

3.6 **Крайник В. Л.**
Проблема формирования мотивационной готовности учащихся старших классов к занятию физической культурой в теории педагогики 117

3.7 **Соколов Д. А., Киспаев Т. А., Смагулов С. К.**
Физическая подготовленность студенток Карагандинского государственного университета им. Е. А. Букетова 129

3.8 **Киспаев Т. А., Соколов Д. А., Абильмажит Б. М., Шатинов С. Т., Крылова С. Т., Бекжигитов С. Т.**
Особенности физической подготовленности студентов, обучающихся в учреждениях машиностроительного профиля 134

3.9 **Шеенко Е. И., Казаков Д. А., Фролов А. В.**
Мониторинг качества учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» 140

Раздел IV. Теоретико-методологические аспекты профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры, спорта, молодежной политики, социальной работы 145

4.1 **Иванова М. М., Лукьянов Д. А.**
К вопросу о профессиональной успешности тренера 145

4.2 **Карынбаева М. Ж., Бодеев М. Т., Сарсекеева Б. А., Плешакова Ю. М.**
Физическая подготовленность студентов 1-2 курса каргу им. Е.А. Букетова, занимающихся по клубной системе 157

4.3 **Киспаев Т. А., Соколов Д. А.**
Двигательная активность обучающихся, осваивающих слесарные профессии в профессиональных колледжах 165

4.4 **Юров В. В., Валынкин Р. О., Климова Е. Н.**
Специфика менеджмента в деятельность кафедр физической культуры 171

Раздел I. Методика и практика физкультурно-спортивной деятельности

1.1 Взаимосвязь результативности соревновательной деятельности с показателями субъективного ощущения уверенности у гиревиков 16 - 18 лет в условиях школьной секции

Solotuhina I. A., Cand. of Sciences (Pedagogy), the senior lecturer of the Department of Health and Safety of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru
Barsukov K. V., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru

The relationship of the performance of competitive activity with the indicators of the subjective suspension of confidence in guarantees of 16-18 years in the conditions of the school section

Annotation: The article deals with the problem of emotional state, self-confidence. The results of the study of the influence of subjective confidence on the success of competitive activity in kettlebell lifes 16-18 years old in the school section are presented.
Keywords: kettlebell lifting, training process, competitive activity, subjective confidence, emotional mood, self-confidence, sports result.

И. А. Золотухина, канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru
К. В. Барсуков, студент Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru

Аннотация: в статье рассматривается проблема эмоционального состояния, уверенности в себе. Представлены результаты исследования влияние субъективной уверенности на успешность соревновательной деятельности у гиревиков 16-18 лет в условиях школьной секции.
Ключевые слова: гиревой спорт, учебно-тренировочный процесс, соревновательная деятельность, субъективная уверенность, эмоциональный настрой, уверенность в себе, спортивный результат.

Проанализировав существующие результаты исследований и тестирований в спорте, установлено, что немало важным фактором, а иногда

и основополагающим, является эмоциональное состояние спортсмена, уверенность в себе [3, 4].

Эмоциональный настрой имеет очень большое значение и оказывает колоссальное влияние на спортивный результат. И речь идет даже не о самом моменте соревнований, когда идет непосредственный момент борьбы, а период до выступления спортсмена: приезд его на соревнования, размещение, прохождение процедуры регистрации, взвешивания, время и условия, приводимые после взвешивания и до начала разминки на соревнования, способы разминки, время подготовки.

В связи с вышесказанным представляется актуальным исследование, направленное на изучение взаимосвязи результативности соревновательной деятельности с показателями субъективного ощущения уверенности у гиревиков 16-18 лет в условиях школьной секции.

Объект исследования: соревновательная деятельность гиревиков 16-18 лет различной квалификации.

Предмет исследования: взаимосвязь результативности соревновательной деятельности с показателями субъективного ощущения уверенности у гиревиков.

Цель исследования: совершенствование соревновательной деятельности у гиревиков 16-18 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников для выявления проблемы по данной теме.
2. Определить взаимосвязь субъективного ощущения уверенности гиревиков со спортивным результатом в условиях соревнований.
3. Выявить взаимосвязь уровня субъективного ощущения уверенности гиревиков со спортивным результатом в условиях соревнований в зависимости от квалификации спортсмена.
4. Дать практические рекомендации тренерам по использованию показателя уровня субъективного ощущения уверенности в условиях соревнований.

Гипотезой нашего исследования явилось предположение о том, что уровень субъективного ощущения уверенности у гиревиков 16-18 лет взаимосвязан с их соревновательной деятельностью.

Методы исследования:

Анализ и обобщение научно-методической литературы; методика определения сформированности уровня субъективного ощущения уверенности у спортсменов перед соревнованиями; методы математической статистики.

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя.

За свою историю гиревой спорт претерпел не столько изменений формулировки правил, сколько их трактовки. На сегодняшний день все соревнования, начиная с регионального уровня, проводятся в соответствии с

правилами виды спорта «гиревой спорт», утвержденными Министерством спортом в 2014 году.

Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями. Женщины соревнуются в одном виде упражнения – рывок. Очки в гиревом спорте начисляются следующим образом: 1 толчок – 1 очко, 1 рывок – 0,5 очка, у женщин 1 рывок – 1 очко. Победителем становится тот, кто показал лучший технический результат.

Все участники соревнований делятся на возрастные группы, и в соответствии с собственным весом, на весовые категории. Взвешивание проводится накануне соревнований.

В соответствии с правилами, до начала выполнения упражнения участнику дается 2 минуты на подготовку гирь. После команды судьей: «Старт», спортсмен выполняет упражнение в течение 10 минут. Время отдыха между толчком и рывком должно быть не менее 30 минут. Все подъемы гирь должны выполняться на соревновательном помосте, размером не менее 1,5 на 1,5 м и возвышаться от пола более чем на 10 см.

Соревновательные гири имеют свои технические характеристики: высота – 280 мм, диаметр корпуса – 210 мм, диаметр ручки – 35 мм, 16 кг должна быть окрашена в желтый цвет, 24 кг в зеленый, 32 кг в красный. В зависимости от уровня соревнований, подготовленности и возрастной группы спортсмены соревнуются с гирями разного веса. А для улучшения качества соревнований используется судейская электронная аппаратура системы подсчета подъемов гирь и контроля времени выполнения упражнения с обратным посекундным отсчетом от 10 минут до 0 секунд.

Экипировка спортсмена включает в себя спортивную обувь (штангетки), велосипедные шорты или короткие легкоатлетические тайсы (не должны закрывать коленный сустав), футболку без воротника с рукавом до середины плеча или майку. Так же прописаны требования к спортивному поясу, обуви, наложению повязок на кистевые и коленные суставы ограниченной длины.

Все соревнования обслуживает судейская коллегия, в состав которой входят: главный судья, главный секретарь, судьи на помостах, секретарь, секретарь на дублирующем протоколе, судья-информатор, судья при участниках, врач.

Таким образом, проделанная нами работа по изучению литературных источников показала, что по данной теме никаких исследований не проводилось, но на наш взгляд вся успешность в соревновательной деятельности лежит в самом участнике. Выходя на помост, гиревик борется

«сам с собой», со своими эмоциями, переживаниями, волнением. Он настраивается на результат и на время, которое ему необходимо отработать (по 10 минут в каждом упражнении), и на соревнованиях побеждает, как правило, тот спортсмен, который отработал все время. И поэтому, в зависимости от того, как спортсмен настроится на соревнования, и будет зависеть успешность его выступления [1, 2].

Исследование проводилось на двух соревнованиях, в котором приняло участие 55 спортсменов, занимающихся гиревым спортом, квалификации: КМС, 1, 2, 3-го спортивного разряда, а также гиревики, не имеющие разряд. Стаж занятий спортом от полугода до 3,5 лет. Возраст испытуемых составил от 16 до 18 лет. Все спортсмены разных весовых категорий. Для определения показателя субъективного ощущения уверенности у гиревиков было проведено тестирование, которое заключалось в следующем: спортсмену после прохождения процедуры взвешивания, предлагалась шкала уверенности для того, чтобы на ней он отметил, по состоянию своего ощущения уверенности, черту, по которой можно было определить процент, так называемой его субъективной уверенности.

На основании проведенных нами исследований были получены следующие результаты. Все опрошенные спортсмены были разделены на три условные группы, критерием, которого явился показатель субъективного ощущения уверенности у гиревиков. В первую группу вошли спортсмены с высоким уровнем данного показателя, эта группа составила 23 человека, что составляет 42%. В данную группу входили спортсмены с показателями 90% и выше. Вторая группа составила 15 человек, что составляет 27% участников, в эту группу входили спортсмены, уровень уверенности которых был в пределах 75-90% от максимальной величины данного показателя. И соответственно третья группа составила 17 человек, это 31%, с уровнем уверенности ниже 74%.

Таким образом, мы обнаружили, что большая часть спортсменов гиревиков формирует в себе при подготовке к соревнованиям достаточно высокий уровень субъективного ощущения уверенности. Две другие группы (средний и низкий уровень) оказались равными. По этим данным трудно дать ответ, что оказывает ключевое влияние на величину этого показателя. Возможно это качество подготовки к соревнованиям, возраст участников, квалификация спортсмена, стаж занятий гиревым спортом, собственный вес спортсмена, типологические свойства нервной деятельности, масштаб соревнований и другие факторы

При дальнейшем изучении показателей уровня уверенности со спортивными результатами оказалось, что высокий уровень данного показателя не обеспечивает сам по себе высокий соревновательный результат. Так в группе с высоким показателем уверенности присутствовали спортсмены, как с высоким спортивным результатом, так и со средним и низким. Так высокий спортивный результат показало 83% (19 человек), средний показатель оказался у 13% (3 человека) и низкий показатель был 4% (1 человек).

В группе со средним показателем уверенности высокий спортивный результат показало 60%, что составляет 9 человек, средний результат оказался у 33% (5 человек) и низкий у 1 человека (7%), а в группе с низким показателем уровня субъективного ощущения уверенности в толчке количество спортсменов с высоким спортивным результатом, среднем и низким оказалось практически равное количество 7 и по 5 человек соответственно, что в процентном соотношении распределилось как 42% и по 29%.

Таким образом, из результатов исследования можно сделать вывод, что во всех группах (с высоким, средним и низким показателями) имеются спортсмены, показавшие высокий спортивный результат, и что особенно, этот уровень становится меньшим от высокого к низкому показателю уверенности. Больше всего «успешных» спортсменов в группе с высоким показателем, менее низкий 60% в группе со средним показателем и 42% соответственно в группе с низким показателем. В этой связи мы предполагаем, что уровень этого объективного ощущения и его величина влияют положительно на спортивный результат. И опять же очевидно, что здесь влияют на спортивный показатель и другие факторы, о степени влияния которых, мы пока сказать не можем.

Мы предполагаем, что субъективный уровень уверенности величина достаточно изменчивая и может изменяться в процессе спортивного движения, что в свою очередь отразиться на спортивном результате как в нашем случае.

Таким образом, мы рассмотрели взаимосвязь уровня субъективного ощущения уверенности со спортивным результатом у гиревиков, выступавших в толчке. По правилам соревнований толчок выполняется первым на соревновании, на который отводится 10 минут и это является серединой его соревновательной программы, за которой следует вторая часть – рывок.

Вторая часть соревнований, где спортсмены выступают в рывке по тому же десятиминутному регламенту "распределяет" всех участников в табели о спортивных рангах, по турнирной таблице, отсюда мы предполагаем, что вторая половина соревнований является более напряженной по своему психологическому накалу и это может влиять на ощущение субъективной уверенности. Рассматривая результаты выступлений всех спортсменов, в рывке можем констатировать. Так в группе с высоким показателем данного уровня успешно выступили (К>1) 61%, среднее выступление (К=1) составил 35% выступающих и остальные 4% (К <1) выступили неудачно. Рассматривая результаты второй группы, со средним уровнем показателя уверенности можем отметить, что успешное выступление составило лишь 27% участников. Средний показатель выступления оказался у 53% спортсменов и остальные участники (20%) выступили неудачно.

И наконец, рассматривая результаты выступления в третьей группе, мы обнаружили, что удачно выступили всего лишь 17%, средний показатель выступления оказался у 47% спортсменов, и неудачное выступление было у 36% участников.

Очевидно, что величина удачно выступивших спортсменов снижается, по мере уменьшения уровня показателей субъективного ощущения уверенности спортсменов, а не удачные показатели в соревнованиях у тех же групп, возрастают. На основании полученных показателей, мы можем предположить, с высокой степенью вероятности, что вторая часть соревновательной деятельности, в условиях конкретных соревнований, как в нашем случае, подвергается психологическому воздействию, что отражается на результатах выступлений.

О том, что возрастает напряжение в соревнованиях. Мы можем утверждать по следующим показателям: так во всех группах процент, успешно выступивших в рывке, уменьшается. В первой группе уменьшился на 22%, во второй на 33% и в третьей на 25%. А уровень средних показателей увеличился на соответствующее число процентов. Но, тем не менее, очевидно, что спортсмены, которые имели высокий показатель уверенности, сохранили свое преимущество перед остальными и, как нам кажется, оказались более устойчивые к условиям соревновательной деятельности. Это еще раз подтверждает, что более высокий уровень сформированности субъективного ощущения уверенности позволяет быть более устойчивыми, в условиях сбивающих факторов, показывая при этом более высокие спортивные результаты. Второе, что можно предположить из полученных результатов то, что уровень уверенности, который измерялся до начала соревнований, он может измениться, по мере участия спортсменов в соревнованиях. Это предположение требует более тщательного изучения и на наш взгляд, определение его уровня перед каждым спортивным движением, как в толчке двух гирь, так и в рывке.

Список использованной литературы:

1. Бабушкин Г. Д. Значение мышления в спортивной деятельности[Текст] / Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2013. – № 1 (28). – С.67-71.

2. Грецов А. Г. Тренинговые технологии развития уверенного поведения подростков и молодежи [Текст]/ А.Г. Грецов // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 2. – С. 15-20.

3. Ильин Е.П. Психология спорта[Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. [и др.]: Питер, 2008. – 352 с.

4. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте: монография[Текст] / А.Н. Николаев. – СПб.: [б. и.], 2005. –342 с.

1.2 Развитие координационных способностей футболистов 8-10 лет в условиях школьной секции

Solotuhina I.A., Cand. of Sciences (Pedagogy), the senior lecturer of the Department of Health and Safety of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru
Belikov M.V., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru

Development of coordinating abilities of footballers 8-10 years under school section conditions

Annotation: this article presents a theoretical analysis of the problem of development of coordination abilities of players. The method of development of coordination abilities of football players of 8-10 years at the initial stage of training in the conditions of school section is experimentally proved.
Keywords: football, the initial stage of preparation, coordination abilities, special and preparatory coordination exercises, the method of strictly regulated exercises.

И. А. Золотухина, канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru
М. В. Беликов, студент Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru

Аннотация: в данной статье представлен теоретический анализ проблемы развития координационных способностей футболистов. Экспериментально обоснована методика развития координационных способностей футболистов 8-10 лет на начальном этапе обучения в условиях школьной секции.
Ключевые слова: футбол, начальный этап подготовки, координационные способности, специально-подготовительные и общеподготовительные координационные упражнения, метод строго регламентированного упражнения.

Проблемы эффективности управления движениями рассматриваются в разделах, связанных с координационными способностями. Широкая координационная подготовка на начальных этапах тренировки помогает легче осваивать новые формы движений и тем самым обогащать двигательный опыт юных спортсменов [3].

Поэтому, если в начале обучения уделять больше внимания развитию

координационных способностей и приобретению разнообразных двигательных навыков, то вероятность того что, в дальнейшем юные футболисты будут быстрее обучаться техническим действиям и лучше применять свой арсенал в игровой обстановке будет выше. Возникает противоречие между знанием о необходимости начинать активно развивать координационные способности юных футболистов в условиях школьной секции на начальном этапе обучения и практической реализации их развития на этом этапе обучения [1, 2].

Объект исследования: процесс физической подготовки юных футболистов 8-10 лет.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей футболистов 8-10 лет на начальном этапе обучения в условиях школьной секции.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей футболистов 8-10 лет на начальном этапе обучения в условиях школьной секции.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по теме исследования.
2. Разработать методику развития координационных способностей футболистов 8-10лет на начальном этапе обучения в условиях школьной секции.
3. Провести опытно-экспериментальную проверку эффективности разработанной методики.

Гипотеза исследования: развитие координационных способностей футболистов 8-10 лет на начальном этапе обучения будет эффективным, если выполнять специально-подготовительные и общеподготовительные координационные упражнения на основе метода строго регламентированного упражнения.

Методы исследования:

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Координационные способности – это способности точно, быстро и эффективно согласовывать отдельные движения в необходимое двигательное действие или изменять их в освоенном двигательном действии, либо переключаться на другое двигательное действие в соответствии с требованием изменяющихся условий.

Л.П. Матвеев выделяет пять основных видов координационных способностей:

1. Кинестезическое дифференцирование – это способность точно выполнять движения в пространстве, во времени и в мышечных усилиях.
2. Ритмизация движений (чувство ритма) – способность выполнять движения по заданному ритму. Ритм – это мера изменения мышечных усилий во времени.
3. Равновесие – это способность к сохранению позы тела или

направления его движения на малой или не устойчивой опорной площади. Равновесие бывает статическое и динамическое.

4. Пространственная ориентировка – это способность определять положение тела или целенаправленное изменение его в пространстве относительно внешних объектов. Виды пространственной ориентировки.

5. Сложная двигательная реакция. Под этой способностью понимают умение быстро и точно реагировать в сложных условиях двигательной деятельности.

Для развития координационных способностей наиболее благоприятным является период 7-14 лет в связи с пластичностью в этом возрасте нервной системы и достаточным развитием сенсорных систем. К 13-14 годам в основном завершается развитие двигательного и вестибулярного анализаторов, играющих важнейшую роль в формировании движений и их координации.

В младшем школьном возрасте происходит обеспечение широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков, для дальнейшего освоения школьной программы в старших классах. Занятия с детьми младшего школьного возраста, посещающими секцию мини-футбола, должны строиться с учетом показателей функциональных возможностей детского организма, которые являются ведущими критериями в оздоровительной физической культуре при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Специальные координационные способности относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, т.е. присуще тому или иному виду спорта.

К наиболее важным из специфических координационных способностей относятся: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстроте перестроения двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокинетическую устойчивость. Давайте рассмотрим основы методики развития координационных способностей.

Точность пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в правильности выполнения двигательного действия. Развитие точности пространственных ощущений осуществляется в несколько этапов. На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают чувство оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела . На втором этапе предлагается воспроизвести различные позы по заданию. Усложнение осуществляется за счет воспроизведения поз в сочетании с передвижением. На третьем этапе развитие достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отчета ученика о параметрах выполненного действия.

В основе методики развития способности различать вес отягощений, лежит воспроизведение дозированных по нагрузке упражнений.

Точность различия временных параметров двигательного действия тренируют сенсомоторным методом развития. Метод состоит из трех этапов:

– на первом этапе после каждого выполнения упражнения на сигнал учителя сообщается время реакции ученика; – на втором этапе после выполнения упражнения учитель спрашивает у ученика время его реакции, после чего сообщает ему фактическое время; – третий этап, ученику задается время его реакции и после выполнении упражнения сравнивается с фактическим.

Способность к произвольному мышечному расслаблению так же относится к данному виду координационных способностей. При целесообразном и экономичном выполнении спортивных двигательных действий, в возбужденном напряженном состоянии находятся только те мышечные группы, которые непосредственно заняты в выполнении этих действий, другие – расслаблены.

Для борьбы с координационной напряженностью основным путем считают использование специальных упражнений на расслабление. Упражнения на расслабление можно применять в любой части занятия, чередуя с другими координационными, силовыми и скоростными упражнениями.

Чувство ритма позволяет точно определить минимальное изменение темпа движений и воспроизвести его в повторных попытках. Основная задача при развитии чувства ритма состоит в поиске индивидуальных оптимальных ритмов двигательных действий.

Методика, включает следующую систему последовательно усложняемых заданий: – на поддержание определенной частоты движений;
– на точное воспроизведение этой частоты в повторных попытках; – на минимальное изменение (вначале уменьшение, затем увеличение) частоты движений в последующих попытках.

Школа, а точнее, спортивная школьная секция, на наш взгляд, является тем местом, где дети могут организованно и бесплатно заниматься физическими упражнениями, повышать уровень физической подготовленности и своего физического развития в целом.

Ведь именно в школьном возрасте должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

Вот почему мы считаем изучение вопроса о влиянии занятий в школьной секции по футболу на уровень физического развития школьником таким актуальным.

Занятия с детьми младшего школьного возраста, посещающими секцию мини-футбола, должны строиться с учетом показателей функциональных возможностей детского организма, которые являются ведущими критериями в оздоровительной физической культуре при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других доступных им физических упражнений. Естественно, доминирующим методом в таких

занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания преподавателя. Одновременно следует учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическим и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

Теоретический анализ литературы показывает, что существуют несколько видов координационных способностей, которые имеют свою определенную методику развития и сенситивные периоды.

Помимо общих и специальных координационных упражнений координационные способности воспитываются посредством обучения новым, для ученика, физическим упражнениям и решением двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий. Новизна (интенсивность) разучиваемого упражнения поддерживается различным повышением малой, средней и высокой координационной сложности и созданием затрудняющих внешних условий. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Наиболее эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них. Игровой метод с дополнительными заданиями предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями. Без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи ученик должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

В общем, методику развития координационных способностей можно осуществлять по 3 основным направлениям: 1. Увеличение объема разнообразных двигательных умений и навыков. 2. Варьирование упражнений. 3. Изменение внешних условий выполнения упражнений.

Тренировать координационные способности рекомендуется тогда, когда не накопилось утомление в центральной нервной системе, мышцах то есть вначале занятия или в ее основной части. Развитие координационных способностей составляет стержневой раздел физической подготовки и задачи по специализированному развитию и углубленному совершенствованию данных способностей являются центральными в видах спорта представляющих предельно высокие требования к качеству координации движений.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 125 с углубленным изучением отдельных предметов. В исследовании принимали участие 20 детей, которые были разбиты на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой. Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике, а в занятия экспериментальной группы была внедрена разработанная методика по развитию координационных способностей юных футболистов.

Сравнение уровня координационных способностей было проведено по пяти тестам: Оценка способности к равновесию; способности к кинестетическому дифференцированию параметров движений; способности перестроению и приспособлению двигательных действий; способности к пространственной ориентировке; способности к реагированию.

Результаты тестирования, проведенного в констатирующем эксперименте, математические расчеты по этим результатам представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень координационных способностей футболистов на начальном этапе обучения

Тесты	**Результаты**							**Достовер-ность различий**
	контрольная			**экспериментальная**			**t**	
	X	σ	m	X	σ	m		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Повороты на гимнастической скамье (раз).	6,75	±1,46	±0,49	6,80	±1,46	±0,49	0,07	p>0,05
Удар мячом в цель (очки).	6,40	±2,27	±0,76	6,90	±1,62	±0,54	0,55	p>0,05
Бег с обеганием стоек слева (с).	1,33	±0,35	±0,12	1,37	±0,38	±0,13	0,22	p>0,05
Бег с обеганием стоек справа (с).	1,36	±0,5	±0,17	1,55	±0,53	±0,18	0,76	p>0,05
Бег к пронумерованным мячам (с).	10,66	±2,31	±0,77	10,23	±1,23	±0,41	0,49	p>0,05
Остановка катящегося мяча ногой (м).	1,59	±0,22	±0,07	1,58	±0,23	±0,08	0,09	p>0,05

Исходя из результатов тестов уровень координационных способностей между контрольной и экспериментальной группами в констатирующем эксперименте является одинаковым, т.е. не имеет никаких достоверных

различий P>0,05.

В конце формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование. Результаты были обработаны и занесены в таблицу 2. Полученные значения tΔ каждого теста контрольной и экспериментальной групп, сравнили с табличным и определили уровень эффективности развития координационных способностей по разработанной нами методике.

Таблица 2 – Уровень координационных способностей футболистов в конце эксперимента

Тесты	**Результаты**							**Достовер-ность различий**
	Контрольная группа			**Экспериментальная группа**			**t**	
	X	σ	m	X	σ	m		
Повороты на гимнастической скамье (раз).	6,80	±1,30	±0,43	7,45	±1,46	±0,49	1,00	p>0,05
Удар мячом в цель (очки).	8,20	±2,60	±0,87	11,40	±3,25	±1,08	2,30	p<0,05
Бег с обеганием стоек слева (с).	1,33	±0,45	±0,15	1,21	±0,47	±0,16	0,55	p>0,05
Бег с обеганием стоек справа (с).	1,32	±0,37	±0,12	1,25	±0,53	±0,18	0,33	p>0,05
Бег к пронумерованным мячам (с).	10,46	±1,71	±0,57	9,07	±0,96	±0,32	2,19	p<0,05
Остановка катящегося мяча ногой (м).	1,54	±0,20	±0,07	1,49	±0,19	±0,06	0,56	p>0,05

Согласно полученным результатам, развитие таких координационных способностей как равновесие, сложная двигательная реакция, приспособление и перестроение двигательных действий, в контрольной и экспериментальной группах происходит на одном уровне, не имеет статистически достоверных различий P>0,05 по критерию Стьюдента. Разница между группами в развитии кинестезического дифференцирования и пространственной ориентировки достоверно различная при P<0,05 по критерию Стьюдента, что

свидетельствует об эффективности разработанной методики на 95%.

Подводя итог, можно утверждать, что цель работы достигнута, поставленные задачи выполнены, рабочая гипотеза нашла свое подтверждение в ходе исследований, а полученные данные позволили наметить ориентиры для дальнейшей разработки проблемы.

Список использованной литературы:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания [Текст] / В.К. Бальсевич. – Педагогика. – 2004. – №1. 26-32 с.
2. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов [Текст] / В.С. Блюдик // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 8. – С. 40-41.
3. Вильчовский Э.С. Развитие двигательной функции у детей [Текст] / Э.С. Вильчовский – М.: Просвещение, 1986. – 146-189 с.

1.3 Исследование влияния подвижных игр на развитие физических качеств школьников 10-11 лет

Solotuhina I.A., Cand. of Sciences (Pedagogy), the senior lecturer of the Department of Health and Safety of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru
Kovtun A.G., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru

Research of the impact of mobile games on the development of the physical qualities of schoolboys 10-11 years

Annotation: The article presents the results of the study of the influence of mobile games on the development of the physical qualities of schoolchildren 10-11 years old.
Keywords: game, outdoor games, physical qualities, schoolchildren, the development of physical qualities.

И. А. Золотухина, канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru
А. Г. Ковтун, студент Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: zolotuxina1979@rambler.ru

Аннотация: в статье представлены результаты исследования влияния подвижных игр на развитие физических качеств школьников 10-11 лет.
Ключевые слова: игра, подвижные игры, физические качества, школьники, развитие физических качеств.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры, занимаются физической культурой из-за привязанности к телевизору и компьютеру. В связи с этим значительно ухудшается физическое развитие школьников. Отсюда возникает необходимость разработки различных методик, способствующих улучшению здоровья и физического развития детей. Основной формой физического воспитания и развития физических качеств школьников является урок физической культуры в школе. Чтобы увеличить интерес детей к физической культуре и тем самым повысить их уровень физического развития, нужно использовать подвижные игры на уроках физкультуры [1].

Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в

развитии духовных и физических сил. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движения.

Цель исследования изучить влияние подвижных игр на процесс воспитания физических качеств подростков среднего школьного возраста.

Задачи исследования: 1. Провести анализ теоретической и методической литературы по проблеме исследования. 2.Изучить влияние подвижных игр на развитие физических качеств школьников 10-11 лет. 3.Провести опытно-экспериментальную работу по развитию физических качеств школьников.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования – исследование влияния подвижных игр на физическую подготовленность школьников.

Гипотеза исследования: предполагается, что игровая технология развития физических качеств школьников будет эффективнее, если учитывать возрастные особенности детского организма, сенситивные периоды развития, индивидуальные особенности школьников, а также целенаправленно подбирать игры для развития конкретных физических качеств школьников.

Методы исследования:

1. Анализ теоретических источников по проблеме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование.
4. Математико-статистическая обработка данных.

Игра – социальное явление в истории общества и жизни человека. В многообразии средств физического воспитания игре принадлежит совершенно особое место. Ее значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Возникновение и использование игр в воспитательных целях относится к начальному этапу становления человека. Появление игры было оправдано с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения к другому. Трудовые процессы, и, прежде всего, охота первобытного человека, требовали силы, ловкости, выносливости и специальных навыков. Игровая форма обучения способствовала накоплению и передаче знаний и опыта от старших младшим, совершенствовала необходимые качества и в конечном итоге определила победу человека в борьбе с природой.

Различают три основные группы игр: творческие, подвижные и спортивные.

Творческие игры очень разнообразны. Особое место среди них занимают конструктивные игры, в которых дети конструируют из имеющихся у них деталей или строят из песка и иного подручного материала.

Другую группу составляют дидактические игры, в которых необходимо проявить смекалку и определенные знания. Эти игры незаменимы при подготовке к школе и в период обучения в ней.

Спортивными называются игры, по которым проводятся соревнования.

Различают три основных класса игр: некомандные, переходные к командным и командные.

Ещё более детальная классификация игр основывается на их делении по содержанию двигательных действий. Различают игры имитационные (с подражательными действиями), с перебежками, преодолением препятствий, сопротивлением, ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам), с предметами (палками, лентами, мячами и др.).

К первой группе можно отнести игры, где участники вступают в активное единоборство. В процессе таких игр имеет место непосредственный контакт с соперником. Этот вид игр наиболее сложный по характеру выражения двигательных действий («Охотники и утки», различные виды салок, «Бой петухов» и др.)

Ко второй группе можно отнести игры без вступления участников в соприкосновение с командой противника, когда участники каждой команды действуют согласованно между собой, нередко применяют различные варианты тактики, но не могут оказывать непосредственного (прямого) влияния на действия игроков другой команды (например: «Пионербол», «Перестрелка» и т.п.)

Третья группа игр – игровые эстафеты, в которых действия каждого ученика имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением на площадке и выполнением определенных заданий.

Подвижные игры могут проводиться в любой части урока. В подготовительной части их главная задача – организация внимания, разогревание организма, совершенствование в различных построениях. В основной части урока с помощью игр могут решаться самые различные педагогические задачи, связанные с совершенствованием двигательных умений. Задача заключительной части урока – приведение организма в относительно спокойное состояние, организованное окончание урока. Поэтому здесь проводятся игры, не требующие напряжения и возбуждения.

В школьном педагогическом процессе важно не только проявление самой игры, но и организация всего урока физической культуры, предварительный выбор игры, ее назначение и сочетание с программным материалом. Игра может составлять часть урока, а также ее основное содержание.

Выдающийся чешский педагог Ян Амос Коменский (1592-1670) говорил о значении игры «состоящем в движении», важном для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Раскрывая богатые возможности применения игр в педагогическом процессе, Н.К. Крупская советовала так поставить дело, чтобы игры помогали осуществлению задач воспитания подрастающего поколения. «В игре – говорила Н. К. Крупская, – развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее газ, развиваются самостоятельность, находчивость, инициатива». Рассматривая игры в качестве одного из средств подготовки детей к жизни, любой общественно полезной деятельности, Н. К.

Крупская писала, что подвижные игры детей должны постепенно переходить в здоровы спорт [2, 3, 4].

Таким образом, игра – как объект изучения, всегда привлекала внимание ученых в разные века и большой вклад в их развитие помимо вышеперечисленных ученых, внесли: Е.А. Покровский, Г.С. Виноградова, А. Н. Соболева и многие другие.

Подвижные игры сочетаются с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, занятием плаванием. Подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчиняется общим требованиям, хотя имеет свою специфику, которая связана с необходимостью сохранять постоянную плотность урока. Это диктует оперативность, четкую продуманность методически приемов, необходимость добиваться, чтобы все дети, участвуя в играх, получали примерно равную нагрузку. Учитель должен создать условия для активного участия в игре всех занимающихся.

Нами был проведён педагогический эксперимент влияния подвижных игр на физические качества школьников 10-11 лет.

Исследование проходило в школе с. Покровка Локтевского района среди подростков 10-11 лет. В экспериментальной работе принимало участие 30 человек. Из них 15 человек контрольной группы 5 «А» класса, и 15 человек экспериментальной группы 5 «Б» класса.

Было проведено исходное тестирование. Для определения уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп подростков среднего школьного возраста, мы использовали следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места.
2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
3. Наклон вперёд с прямыми ногами.
4. Подтягивание в висе.
5. Челночный бег 3х10.
6. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.

Уроки проводились три раза в неделю. Контрольная группа работала по общепринятой программе, за ней велось наблюдение. В экспериментальной группе в соответствии с целью и задачами педагогического исследования была внедрена наша методика для развития физических качеств школьников с помощью внедрения подвижных игр.

Для развития силы: «Перетягивание в парах», «Вытолкни из круга», «Бой петухов», «Соревнование тачек».

Для развития выносливости: «Поймай лягушку», «Салки со скакалкой», «Эстафеты-поезда».

Игры для развития ловкости: «Вертуны», «Бег пингвинов», «Ловкие руки».

Игры для развития гибкости: «Бег раков», «Мостик и кошка», «Палка за спину».

Игры для развития быстроты: «Перемена мест», «Вызов номеров», «Человек на мосту», «Сбей городок».

Подвижные игры для эффективного развития физических качеств достаточно просты и не требует сложного дорогостоящего оборудования и спортивного инвентаря, что в наших финансирующих остаточному принципу учебных заведениях имеет весьма существенное значение.

Проводимые педагогические наблюдения носили открытый характер. Таким образом, учащиеся экспериментальной группы были информированы о цели и задачах исследования.

Отмечено сохранение интереса занимающихся в экспериментальной группе к уроку физической культуры на всём протяжении эксперимента.

На третьем этапе было проведено итоговое тестирование уровня физической подготовленности двух групп и сравнение их результатов.

Поскольку при оценке все параметры, вычисленные t-критерия Стьюдента превосходят табличные при минимально необходимом уровне значимости, можно сделать вывод о том, что активное внедрение подвижных игр и уроки физической культуры по предлагаемой нами программе, проводимые в экспериментальной группе школьников 5б класса являются эффективной методикой развития физических качеств.

Можно утверждать, что поставленная в работе гипотеза экспериментально подтвердилась.

Нами была заложена идея фронтального метода обучения. Чтобы, играя на уроках в подвижные игры, ученики могли научить других сверстников играть.

Проведённые открытые педагогические наблюдения свидетельствуют о получении планируемого эффекта.

Апробация предложенной программы для учащихся 5б класса позволила получить следующие результаты:

Прирост в прыжках в длину с места экспериментальной группы составил 165 см по сравнению с контрольной группой 163,53 см.

Прирост в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа составил 21,5 по сравнению с контрольной группой 19,6.

Прирост в подтягивании в висе составил 6 по сравнению с контрольной группой 5,1.

Прирост в челночном беге 3х10 составил 9,0 по сравнению с контрольной группой 8,4.

Прирост в поднимании туловища из положения лёжа составил 20,4 по сравнению с контрольной группой 18,2.

Прирост в наклоне туловища из положения лёжа составил 13,3 по сравнению с контрольной группой 11,8

Результаты экспериментального исследования позволяют нам утверждать о том, что наличие статистической достоверности сдвигов в приросте физических качеств школьников подтверждают правильность нашей гипотезы.

Список использованной литературы:

1. Абысова Г.А. Влияние занятий физической культурой на здоровье школьников [Текст] / Г.А. Абысова, Н.Я. Эглит. – М.: АСТ, 1992. – 152 с.

2. Бандаков М.П. Индивидуализация средств и методических подходов на уроках физической культуры как условие эффективного развития физических качеств и психических процессов школьников [Текст]: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / М.П. Бандаков. – СПб., 1980. – 211 с.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учебник [Текст] / Ю.Ф. Курамшин; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2007. – 464 с.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

1.4 Подготовка подростков к сдаче норм ГТО силовой направленности

Ivanova M.M., Cand. of Sciences (Pedagogy), senior lecturer Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: aribnagleb17@rambler.ru
Makarenko Y.A., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia),
E-mail: yulia.makarenko.@inbox.ru

Training of teenagers for the transfer of nto GTO power direction

Annotation: this article analyzes the results of the delivery of standards «Ready for Labor and Defense» 6 steps among female students of 18-19 years. The need for special training of students in physical education classes for the delivery of the program of the TRP complex is being updated.
Keywords: «Ready for work and defense», physical development, physical training, teaching and educational process, physical education lessons.

М.М. Иванова, канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: arinagleb17@ramble.ru
Ю.А. Макаренко, студентка Института Физической Культуры и Спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: yulia.makarenko.@inbox.ru

Аннотация: в данной статье проводится анализ результатов сдачи норм «Готов к труду и обороне» 6 ступени среди студенток 18-19 лет. Актуализируется необходимость специальной подготовки обучающихся на уроках физической культуры к сдаче программы комплекса ГТО.
Ключевые слова: «Готов к труду и обороне», физическое развитие, физическая подготовка, учебно-воспитательный процесс, уроки физической культуры.

В последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14%учащихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40%допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Большинство граждан не ведут активный образ жизни: регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране лишь 15,9% населения, а в экономически развитых странах мира этот показатель достигает

40-60%. Реальный объем двигательной активности школьников не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35-40%, а в старших – 75-85%. При этом уроки физической культуры компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10-18% [1].

Введение ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», далее – ВФСК ГТО) в школах – это необходимый процесс для воспитания личности ребенка, помогая ему стремиться работать над собой, вырабатывает желание быть здоровым. Кроме того, данный комплекс способствует не только физическому, но и умственному развитию. ГТО – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [2].

Возвращения к комплексу ГТО считается безусловным благом, если качественно проработать и привести в соответствие средства и методы, адаптированные к возрасту и подготовленности обучающихся, формировать потребность для физического самосовершенствования.

Для определения уровня развития физических качеств нами был использован комплекс ГТО у 10-ти девушек 18-19 лет (студентки Института Физической Культуры и Спорта ФГБОУ ВО «АлтГПУ») по требованиям ГТО 6-й ступени.

Результаты, проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Исходный уровень развития физических качеств у девушек

Девушки № п/п	**Тесты**		
	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин
1	168	1	13
2	156	2	32
3	123	2	66
4	149	1	17
5	183	9	43
6	157	5	27
7	171	6	45
8	146	3	48
9	151	1	30
10	154	4	27
Среднее число	155,8	3,4	34,8

По результатам проведенного исследования были получены следующие результаты:

Тест «прыжок в длину с места» по нормам ГТО 6 ступени девушек 18-19 лет, составляет155,8 см, что свидетельствует о низком уровне подготовленности и не соответствует ни одному значку ГТО 6 ступени (нормативы в ГТО 6 ступени: «Бронза» – 170; «Серебро» – 180; «Золото» – 195).

Тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» по нормам ГТО 6 ступени девушек 18-19 лет, составил 3,4 раза. Это говорит о том, что результат низкий и не соответствует ни одному из 3-х значков ГТО 6 ступени (нормативы в ГТО 6 ступени: «Бронза» – 10, «Серебро» – 12, «Золото» – 17).

Тест «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» по нормам ГТО 6 ступени девушек 18-19 лет, показал результат34,8 раз, что результат удовлетворительный и соответствует бронзовому значку ГТО 6 ступени (нормативы в ГТО 6 ступени: «Бронза» – 32; «Серебро» – 35; «Золото» – 43).

Подводя итоги исходного измерения уровня развития физических качеств у студентов по требованиям ГТО 6-й ступени выяснилось, что лучший результат показал тест «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту», который свидетельствует об удовлетворительном результате и соответствует бронзовому значку ГТО 6 ступени. Тест «прыжок в длину с места» и тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» свидетельствуют о низком уровне подготовленности и не соответствует ни одному значку ГТО.

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточной подготовленности студентов. Силовой подготовке следует уделять больше внимания, подбирая средства и методы, характерные для мышечных проявлений в соревновательных упражнениях комплекса ГТО. Исследовав комплекс ГТО, можно сделать вывод о том, что необходима целенаправленная подготовка для повышения силового потенциала.

Начальная стадия этому – уроки физической культуры, где обучающиеся развивают в себе дисциплинированность, силу, ответственность, способность преодолевать боль и трудности. Все эти качества помогут сдать нормы ГТО, так как спорт, военное дело тесно связаны с комплексом.

Интервал между занятиями должен обеспечивать полный отдых (восстановление) от предыдущего занятия, но не превышать 3-4 дней, так как сдвиги в организме, наступающие под влиянием мышечной деятельности, сохраняются непродолжительное время.

При подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО необходимо придерживаться следующих принципов:

- регулярность и систематичность учебно-тренировочных занятий;
- доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учетом анатомо-физиологических особенностей детей (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество

повторений упражнений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т. д.);

- непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок [3].

На уроках необходимо формировать у обучающихся соответствующие знания в области физической культуры и спорта, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО, формировать у них представление о физической подготовке и физических способностях (качествах), физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, способах её регулирования в процессе выполнения физических упражнений и др.

Таким образом, комплекс «Готов к труду и обороне» необходимо внедрять в школьную программу, так как, во-первых, ГТО делает нацию здоровее, поддерживает готовность к труду и обороне. Во-вторых, стимулирует людей следить за своим здоровьем, поддерживать и повышать свою трудоспособность и боеготовность. В-третьих, наличие удостоверения и значка ГТО даёт дополнительные баллы абитуриентам для поступления в ВУЗы. К тому же, благодаря комплексу ГТО человек развивает в себе дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, решительность, настойчивость, а также преодолевать боль и трудности для достижения поставленных целей.

Список использованной литературы:

1. Намазова-Баранова Л.С. Проблемы здоровья подростков в Российской Федерации [Электронный ресурс] / Л.С. Намазова-Баранова, А.А. Баранов, Е.В. Антонова, Р.Н. Терлецкая, В.Ю. Альбицкий, М.И. Слипка, С.Р. Конова // Альманах Института коррекционной педагогики. – Москва, 2017. – № 31. – Режим доступа:https://alldef.ru/ru/articles/almanac-no-31/difficulties-of-development-of-communication-in-children-first-years-of-life-with-disabilities – Загл. с экрана (дата обращения: 20.12.2017).

2. Комплекс ГТО как основа физического воспитания [Электронный ресурс]//www.akvobr.ru: [сайт]. Режим доступа http://www.akvobr.ru/kompleks_gto_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html, свободный – Загл. с экрана (дата обращения 10.06.2018).

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.

1.5 Роль подвижных игр в интегральной подготовке юных футболистов

Koltygina E.V., Cand. of Sciences (Psychology), the senior lecturer of the Department of Health and Safety of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: koltena@mail.ru
Ignatenko A.A., Football KGBU SP SSHOR of A. Smertin Trainer (Barnaul, Russia)
E-mail: ignatenko.andrej69@bk.ru

The role of outdoor games in the integrai training of young players

Annotation: using developmental outdoor games can not only diversify training process, but also improve the overall physical and technical training of young players. Outdoor games accelerate the internalization of motor skills, help students to adapt more quickly in difficult game situations, promote mutual understanding in the team.
Keywords: training of young players, the role of outdoor games, integral training.

Е.В. Колтыгина, канд. псхл. наук, доцент кафедры медицинских знаний и БЖД, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: koltena@mail.ru
А.А. Игнатенко, тренер КГБУ СП СШОР по футболу А. Смертина
E-mail: ignatenko.andrej69@bk.ru

Аннотация: используя развивающие подвижные игры можно не только разнообразить тренировочный процесс, но и улучшить в целом физическую и техническую подготовку юных футболистов. Подвижные игры ускоряют усвоение двигательных навыков, помогают занимающимся быстрее адаптироваться в сложных игровых ситуациях, способствуют взаимопониманию в команде.
Ключевые слова: подготовка юных футболистов, роль подвижных игр, интегральная подготовка

Подавляющее число детей приходят в футбольные школы не учиться футболу, а играть в него, такова мотивация детей, особенно младшего школьного возраста, и ее необходимо учитывать, подбирая средства тренировки. Ребёнку в этом возрасте сложно концентрировать своё внимание на определённом упражнении продолжительное время, поэтому развивающие подвижные игры в тренировочном процессе являются дополнительной мотивацией для занятий футболом учащимися, повышают эмоциональный настрой и создают ситуации, в которых ребёнок может чувствовать себя полноправным участником этого процесса. Подвижные игры – специфический

вид физической активности, характеризующийся нерегламентированным количеством играющих, отсутствием строгих правил и рамок игры. Это деятельность, в которой дети общаются со своими сверстниками. Их объединяют общая цель и стремления, направленные к её достижению. Дети стараются повторять в играх то, к чему относятся с полным вниманием, что им доступно наблюдать, и что доступно их пониманию. Как правило, игра требует от ребенка умения расшифровывать, распутывать, разгадывать и понимать суть задачи. В играх ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его индивидуальность и потребность в общении.

В играх ребенку необходимо ставить такую задачу, которая повышает его умственную активность, но это не значит, что занятия должны проводиться только в форме игры. Играя, дети учатся применять свои знания и умения на практике, пользоваться ими в разных условиях. Можно выделить ряд общих положений, которые раскрывают сущность игры [3, 4]:

1. Является самостоятельным видом развивающей деятельности детей разного возраста.
2. Свободная форма их деятельности, в которой ребенок изучает окружающий мир, открывает широкий простор для личного творчества и самовыражения.
3. Игру можно считать нормативной и равноправной деятельностью младших школьников и подростков, трансформирующих свои цели по мере взросления.
4. Игра детерминирует развитие. Дети играют, потому что развиваются, и развиваются потому, что играют.
5. Игра – это свобода самораскрытия, основа для развития мышления и творчества.
6. Игра – это та сфера общения, где дети решают проблемы межличностных отношений, что в дальнейшем способствует взаимопониманию в ситуациях, применимых к любому игровому виду спорта.

Специфика влияния игр на физическое развитие занимающихся заключается, прежде всего, в суммарном влиянии выполняемых действий на развитие мускулатуры. Однако игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы [1]. Футбольный тренер, (да и не только футбольный), должен по мере возможности придерживаться интегрального принципа развития, чтобы не закладывать игроку одностороннее, ограниченное образование. Поэтому многие специалисты в области футбола, такие как С.М. Мосягин, И.А Швыков, М.А Годик, В.В Варюшин рекомендуют использовать не только специфические (избранные для данного вида спорта), но и неспецифические игры, которые будут направлены на интегральную подготовку, т.к они не требуют сложного оборудования или спортивных снарядов, а именно:

- легкодоступны и понятны детям;
- развлекают детей, повышают эмоциональный фон, способствуют проявлению энтузиазма;

- чередуют напряжение и отдых. Их преимущество в том, что можно играть в спортзалах и на малых площадках;

- используются в форме соревнования после того, как дети поняли суть и сыграли несколько раз.

Таким образом, если интерес к игре сохраняется долго, можно лучше контролировать достигнутый уровень. В.Г. Никитушкин в своей работе указывает, что основными требованиями на этом этапе подготовки, наряду с общеразвивающими упражнениями, гимнастикой, акробатикой, бегом и основными упражнениями, соответствующими конкретному виду спорта, обязательно надо включать игры и игровые упражнения [2].

Конечный результат, который тренер желает получить от игры, зависит не только от самой игры, но и от того, насколько правильно он донесёт до учащихся её смысловую нагрузку. Надо понимать, что главное в планировании тренировочного процесса детей – найти оптимальное соотношение между объемами специфической нагрузки (упражнения и игры в футбол) и неспецифической – многофункциональной (развивающие подвижные игры, общеразвивающие упражнения, эстафеты). Футбольный тренер не должен забывать, что футбол – командная игра, поэтому он должен развивать чувство коллективизма в каждом ребёнке, от этого в будущем будет зависеть успех всей команды.

Тренеру всегда важно помнить, что понимание и освоение некоторых игровых движений у ребёнка связано с координацией, подвижностью суставов, скоростью и равновесием, ловкостью и быстротой восприятия, выносливостью.

Используя развивающие подвижные игры, можно не только разнообразить тренировочный процесс, но и улучшить в целом физическую и техническую подготовку юных футболистов. В подготовке учебного занятия тренеру нужно использовать уже разработанные методики и добавлять свои собственные, приобретённые с годами работы. Это заключается в подборе игр и упражнений и их сочетании. Так, если тренер хочет добиться воспитания скоростных качеств, то подводящими играми будут: «Пятнашки», «Толкай из круга», «Перемена мест», «Челнок». Если развиваем выносливость, то: «Кто быстрее перенесет предметы», «Охотники» и «зайцы», «Гонка с выбыванием». На ловкость и быстроту: «Салки с футбольным мячом», «Перебить-перебежать» и т.д. [5].

Работа тренера – это творчество, и чем ярче и интересней оно проявляется, тем плодотворней и интересней проходит тренировочное занятие. Подвижная игра добавляет эмоциональный настрой и улучшает качество тренировочного процесса. Очень заметно, что во время игр дети быстрее усваивают сложные упражнения. Хотелось бы отметить это на примере игры «Перебить-перебежать». Суть игры заключается в том, чтобы длинной верховой передачей перебить площадку, где находится соперник и перебежать на другую сторону. Если бьющий игрок сделает это одним ударом, то он беспрепятственно перебегает, т.е. у него появляется дополнительный стимул. Передача верхом на дальнее расстояние является сложным

техническим упражнением. Замечено на практике, что в статическом положении занимающийся выполняет 5-6 правильных ударов из 10, то в игре почти каждая попытка является точной за счет дополнительных мотиваций (соперник, желание победить в игре, доказать своим партнёрам, что он может выполнить это упражнение лучше других).

Можно сделать вывод, что подвижные игры ускоряют усвоение двигательных навыков, помогают занимающимся быстрее адаптироваться в сложных игровых ситуациях, способствует взаимопониманию в команде.

Список использованной литературы:

1. Кузнецов А.А. Футбол [Текст] / А.А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 2011. – 406 с.
2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов [Текст] / В.Г. Никитушкин – М.: Москомспорт, 2009. – 112с.
3. Годик М.А. Поурочная программа юных футболистов 6-9 лет [Текст] / Годик, М.А. [и др.]. – Н-Н.: Р А «Квартал», 2012. – 256 с.
4. Методические рекомендации по теме: «Формирование средств и методов совершенствования технологии управления процессом подготовки футболистов»: СДЮШОР «Динамо» [Текст] – Омск, 2007. – 62 с.
5. Мосягин С.М. Методические рекомендации по теме: «Работа с детьми в возрасте от 6 до 10 лет» [Текст] / С.М. Мосягин – Челябинск МУДОД СДЮШОР № 3 по футболу, 2008. – 8 с.

1.6 Возможности технологии миофасциального релиза в восстановлении после тренировок

Kuznetsova K., personal trainer, Wellness-club «Magis-Sports» (Barnaul, Russia)
E-mail: karina-12071995@mail.ru
Koltygina E.V., Cand. of Sciences (Psychology), the senior lecturer of the Department of Health and Safety of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: koltena@mail.ru

Technology myofascial release post-workout recovery

Annotation: Special exercises performed at the myofascial release training allow you to relax the muscles and fascia, and then stretch them. As a result, not only relieves unnecessary stress, but also increases flexibility and mobility in the joints.
Keywords: myofascial release, massage, trigger point.

К. Кузнецова, персональный тренер фитнесс-клуба «Магис-Спорт», г. Барнаул, Россия
E-mail: karina-12071995@mail.ru
Е.В. Колтыгина, канд. псхл. наук, доцент кафедры медицинских знаний и БЖД, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: koltena@mail.ru

Аннотация: Выполняемые на тренинге миофасциального релиза специальные упражнения позволяют расслабить мышцы и фасции, а затем растянуть их. В результате чего не только снимается излишнее напряжение, но и увеличивается гибкость и подвижность в суставах.
Ключевые слова: миофасциальный релиз, массаж, триггерная точка.

Восстановление организма после тренировок должно проявляться не только возвращением физических параметров в норму, но и повышением адаптационных возможностей после выполнения физической работы. Особенно это значимо в силовых видах спорта, где основная цель восстановления – это повышение физических параметров организма (объема мышц и силовых) по сравнению с исходным уровнем.

Наряду с широким спектром немедикаментозных методик восстановления спортивной работоспособности, традиционно эффективно применяется массаж, который представляет собой воздействие на мягкие ткани тела. Проводить лечебный массаж должен только сертифицированный специалист. Физиологический эффект от массажа достигается за счет механического вмешательства, сенсорной стимуляции, их сочетания и других механизмов.

Механический эффект от массажа проявляется уменьшением мышечной усталости и снижением спастичности мышц. Кроме того, массаж помогает в борьбе с миофасциальным «слипанием» за счет механического давления и растягивания тканей, а также работы сердечно-сосудистой системы. Разминание расслабленных мышц улучшает венозный кровоток в массажируемой зоне и стимулирует открытие мелких капилляров. Считается, что в состоянии покоя открыто около 4 процентов капилляров, а во время массажа это число может быть увеличено до 35 процентов. Как следствие, обеспечивается улучшение обмена веществ между капиллярами и клетками ткани.

Кроме того, массаж улучшает и лимфатическую циркуляцию, способствуя возврату лимфы из тканей. Основным механизмом движения лимфы являются гравитация и эффект мышечного насоса (включая дыхание). Массаж является наиболее эффективным способом движения экстраваскулярной жидкости в лимфатические сосуды, и через них - в сердечно-сосудистую систему. Данный процесс может быть представлен эффективным методом миофасциального релиза.

Миофасциальный релиз (МФР) – это комплексная техника подготовки к физической реабилитации, объединившая в себе миофасциальный массаж и теорию триггерных точек. Хотя в настоящее время эффективность данного метода признана не всеми, тренеры-практики, а так же спортсмены высокого уровня успешно применяют данную методику для лучшего восстановления спортивной работоспособности. Среди практикующих МФР, имена Дмитрия Смирнова, Алвина Косгроув, Джо де Франка, Марка Веркштейгена и др.

В основе методики МФР, воздействие на триггерные точки – участки повышенной чувствительности в пределах локального мышечного уплотнения, проявляющиеся болезненностью при пальпации и принимающие участие в различных мышечно-тонических и вегетативных реакциях. Наряду с этим, как синонимы используются понятия «локальный гипертонус мышцы» и «миофасциальная триггерная точка».

Триггерные точки детерминируют дисфункцию мышц и могут формироваться практически во всех мягких тканях, в том числе и в фасциях, но преобладают в крупных скелетных мышцах, выполняющих статические функции. Наиболее часто триггерных точки встречаются в области шеи, жевательной мускулатуры, плечевого пояса, трапециевидной мышцы, мышцы поднимающей лопатку, подостной, надостной мышц, а так же в области таза. Причиной развития триггерных точек могут служить выполнение однотипных движений, длительное вынужденное положение тела или отдельных его частей, значительные кинетические напряжения опорно-двигательного аппарата, неравномерный ритм движений, травмы, микротравмы, переохлаждения.

При гистологических исследованиях в триггерных точках явления миогенной ишемии, гипоксии, ацидоза и расстройства микроциркуляции. Формирование триггерных точек ведёт к появлению болевого синдрома и нарушению питания тканей, что в свою очередь приводит к структурным

изменениям соединительной ткани. Триггерные точки могут быть активными, встречаются относительно редко и появляются спонтанной болью, усиливающейся при растяжении мышцы и латентными – обнаруживаются только при пальпации. Триггерные точки могут детерминировать возникновение мышечного спазма, ограничения движений, укорочения и слабость поражённых мышечных групп. Их механическое сдавливание способствует судорожному сокращению отдельных мышечных волокон, появлению сосудистых, секреторных и вегетативных реакций.

К. Левит предположил, что триггерные точки имеют иррадиацию вследствие их связи с определенным патологическим очагом. Например, триггерные точки в области приводящих мышц бедра могут указывать на патологию тазобедренного сустава. Триггерные точки в области подвздошной мышцы, на повреждение сегментов позвонков Л5-С1. Триггерные точки в области грушевидной мышцы, о повреждении, подвывихе позвонков Л5-Л4. Триггерные точки в области прямой мышцы бедра, о повреждении или подвывихе позвонков Л3-Л4. Триггерные точки в области поясничной мышцы, на повреждение или подвывих пояснично-грудного сочленения на уровне позвонков Т10-Л1. Триггерные точки в области мышцы, выпрямляющей позвоночник, на повреждение или подвывих на соответствующем уровне позвоночника, триггерные точки в области прямой мышцы живота, на проблемы в области мечевидного отростка, лобка или нижней части спины.

Ощущается триггерная точка обычно как уплотненный участок в мышце или зона болезненности, причем в одной мышце таких точек может быть несколько, в зависимости от имеющегося патологического очага, степени травмы.

В методике МФР учитывается патогенез изменения фасции – соединительной ткани, благодаря которой части нашего тела удерживаются вместе. Фасция это общее понятие, обозначающее внеклеточный матрикс волокон, окружающий и обволакивающий мышцы, органы, кости, кровеносные сосуды и нервные волокна, а также все тело под слоем кожи.

До недавнего времени роль фасции представляли как подобие оберточного материала, обволакивающего ткани в теле, теперь же все больше признается роль регулятивной системы нашего организма. Фасция рассматривается как живая биологическая ткань, которая распределяет нагрузку и направляет движения в теле, а также реагирует организм, если приложенные силы меняются.

Том Майерс – автор теории “анатомических поездов” говорит следующее: «Нервная система, кровеносная и фасциальная системы – все взаимосвязаны в человеческом теле, они вместе формируются и работают как слаженная команда. Когда меняется что-то на уровне фасциальной системы, все остальное в нашем теле тоже меняется. В своем здоровом состоянии фасциальная ткань растягивается и двигается без ограничений, но с возрастом после пережитых травм, повторяющегося стресса, из-за плохой осанки и даже эмоциональной травмы фасциальная ткань может терять свою эластичность,

становится тугой и ограниченной в подвижности. Все это помогает стабилизировать тело в период травмы, но, к сожалению, делает вас узником хронического напряжения и приводит к деформациям тела, которые сложно исправить» [2]. Майер предлагает представить это на примере тонкого шелкового костюма надетого на человека. Если человек потянет один край костюма, натяжение проявится во всем изделии, и человек ощутит дискомфорт.

Выполняемые на тренинге МФР специальные упражнения позволяют расслабить мышцы и фасции, а затем растянуть их. В результате чего не только снимается излишнее напряжение, но и увеличивается гибкость и подвижность в суставах. Правильное включение в тренировки занятий миофасциального релиза позволяет избежать усталости и переутомления, способствует снятию связанных с ними головных болей, болей в спине, излишней возбудимости или, напротив, сонливости.

В здоровом организме фасции всегда остаются мягкими и эластичными, и сохраняют свою подвижность. С возрастом, под влиянием травм и нагрузок, фасциальная ткань теряет эластичность, становится тугой и ограниченной в подвижности. При перенапряжении фасции ухудшается кровоток в сосудах, которые проходят через неё. Напряжение одной фасции отражается на тонусе других, поэтому фасции нужно массировать, чтобы «разбивать» очаги напряжения, высвобождать его, уменьшать «жёсткость» тела и не давать фасциям «склеиваться» и «слипаться». Для этого и нужен миофасциальный релиз. Гибкие и подвижные фасции — залог хорошей осанки, быстрого восстановления после нагрузок и медленного «износа» организма.

Для спортсменов миофасциальный релиз может стать залогом более быстрого восстановления после интенсивных тренировок и профилактикой травм, вызванных чрезмерными нагрузками. МФР хорошо зарекомендовал себя у любителей бега, а также занятий кроссфитом.

Выполнять упражнения могут почти все желающие, но есть и некоторые противопоказания: варикозное расширение вен, тромбофлебит, хронические заболевания в остром периоде, онкологические заболевания, ослабление организма из-за простуды, открытые раны, порезы.

Аппликаторы для миофасциального релиза могут быть самыми разными, например:

- роллы: от гладких мягких до жёстких и ребристых;
- мячи: от маленьких сантиметровых до огромных, размером с футбольный;
- сдвоенные мячи: состоящие из пары мячиков разных размеров, соединённых вместе.

Массажные роллы могут отличаться по жёсткости:

- стандартные;
- мягкие (например, на 20% мягче стандартных);
- твёрдые (например, на 50% плотнее стандартных);
- твёрдые рифлёные (по плотности как твёрдые, но с рифлёной поверхностью).

Данный метод используется как альтернатива механическому массажу. Простота и доступность позволяют применять эту методику в домашних условиях.

Список использованной литературы:

1. Тревелл Дж.Г., Миофасциальные боли [Текст] / Тревелл Дж., Д.Г. Симоне. – Т.1,2. – М: Медицина, 1989. – 256 с.

2. Майерс Т.В. Анатомические поезда [Текст] / Т.В. Майерс. – Издательство: Harcourt Publishers, 2007 – 298 с.

1.7 Технология терренкура в организации двигательной активности людей зрелого и пожилого возраста

Koltygina E.V., Cand. of Sciences (Psychology), the senior lecturer of the Department of Health and Safety of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: koltena@mail.ru
Lukyanov D.A., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: danilukjanov97@gmail.com

Technology terrenkur in the organization of motor activity in people of mature and elderly

Annotation: The technology of terrenkur for the organization of the dosed motor activity for people of Mature and elderly age is considered not only in the conditions of sanatorium treatment, but also using the natural possibilities of the territories of residence with the obligatory account of age-related load tolerance and keeping a diary of self-control.
Keywords: terrenkur, motor activity, Mature and old age, self-control

Е.В. Колтыгина, канд. псхл. наук, доцент кафедры медицинских знаний и БЖД, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail:koltena@mail.ru
Д.А. Лукьянов, студент Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: danilukjanov97@gmail.com

Аннотация: Рассматривается технология терренкура для организации дозированной двигательной активности для людей зрелого и пожилого возраста не только в условиях санаторно-курортного лечения, но и используя естественные возможности территорий проживания с обязательным учетом возрастной переносимости нагрузки и ведением дневника самоконтроля.
Ключевые слова: терренкур, двигательная активность, зрелый и пожилой возраст, самоконтроль

Адекватная двигательная активность особенно значима для людей зрелого и пожилого возраста. При возрастных заболеваниях организм нуждается в компенсации (адаптации к внутренним и внешним условиям, имеющим значение для здоровья и увеличения продолжительности жизни). Обеспечить оптимальную дозированную нагрузку позволяет терренкур, используемый традиционно как технология санаторно-курортного лечения, предусматривающая дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым, размеченным маршрутам [1, 2].

Терренкур, в первую очередь, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нарушения которой превалируют у людей зрелого и пожилого возраста. Дозированная физическая нагрузка является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, устранения негативных последствий малоподвижного образа жизни, психофизиологических перенапряжений. Во время прогулок происходит закаливающее действие и положительное влияние на психоэмоциональную сферу, что значительно усиливает оздоровительный эффект лечебной ходьбы.

При подборе физической нагрузки для людей зрелого и пожилого возраста необходимо учитывать возрастные особенности организма. Так, снижение обмена веществ, повышенное содержание недоокисленных продуктов распада, детерминируют быструю утомляемость. Имеются изменения в опорно-двигательном аппарате, нарушены осанка и походка из-за смещения центра тяжести. Снижена сила мышц, возможны нарушения мозгового кровообращения, энцефалопатии, проблемы с координацией движений и равновесием. В связи с этим, нельзя допускать переутомления.

Для людей зрелого и пожилого возраста наиболее эффективным способом оздоровления является дозированная двигательная активность. При отсутствии возможности лечения в санатории, люди проводят оздоровительные прогулки самостоятельно, считая, что для этого нет особых требований и, нередко, не учитывая важности дозирования нагрузки.

Под нашим руководством, в поселке Татьяновка Благовещенского района Алтайского края была создана «группа здоровья» для женщин пенсионного возраста. Каждый вечер женщинам рекомендовалось выходить на прогулку и, не спеша, в течение часа проходить по улицам своего поселка. Некоторые женщины, участвующие в прогулке, имели заболевания сердечно-сосудистой системы, такие, как ишемическая и гипертоническая болезни, аритмия, тахикардия.

Дозированная двигательная активность – эффективный способ реабилитации заболеваний сердечно-сосудистой системы. Физическая активность помогает снизить массу тела, повысить силу и тонус мышц, улучшается оксигенация [4].

Сердце адаптируется к несколько большей нагрузке, но при этом, резервы организма не истощаются. Расширяя режим двигательной активности, пожилые люди становятся способными выполнять домашнюю работу большей интенсивности. Стоит отметить также, что физические нагрузки снимают эмоциональное напряжение и профилактируют возникновение депрессивного состояния и стрессовых реакций. При регулярной двигательной активности исчезают нарушения сна и уменьшается раздражительность, а как известно, эмоциональная лабильность в пожилом возрасте – довольно частое состояние. Многим пенсионерам из-за постоянного ощущения усталости и недомоганий бывает тяжело выполнять упражнения, тогда рекомендуется начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая свою двигательную активность. Таким образом, дозированная ходьба улучшает качество жизни в пожилом возрасте, повышает

уверенность в себе и нормализует эмоциональный фон, ведь, одной из причин развития болезней сердечно-сосудистой системы являются нервно-эмоциональные перегрузки [3, 5].

Традиционно терренкур применяется в условиях санаторно-курортного лечения использованием местного природный ландшафта, позволяющего наметить определенные маршруты для прогулок (слабый – 100-150 м, средний – 250-300 м и более трудный до 3км). На протяжении маршрутов должны быть установлены скамьи для отдыха, чтобы человек мог отдохнуть.

Расширяя возможности использования технологии терренкура, двигательные маршруты были разработаны нами для женщин пожилого возраста в сельской местности, представленные на рисунке 1. Белые стрелки – начальная дистанция, черные – средняя дистанция. Конечный маршрут представлял собой объединение двух предыдущих.

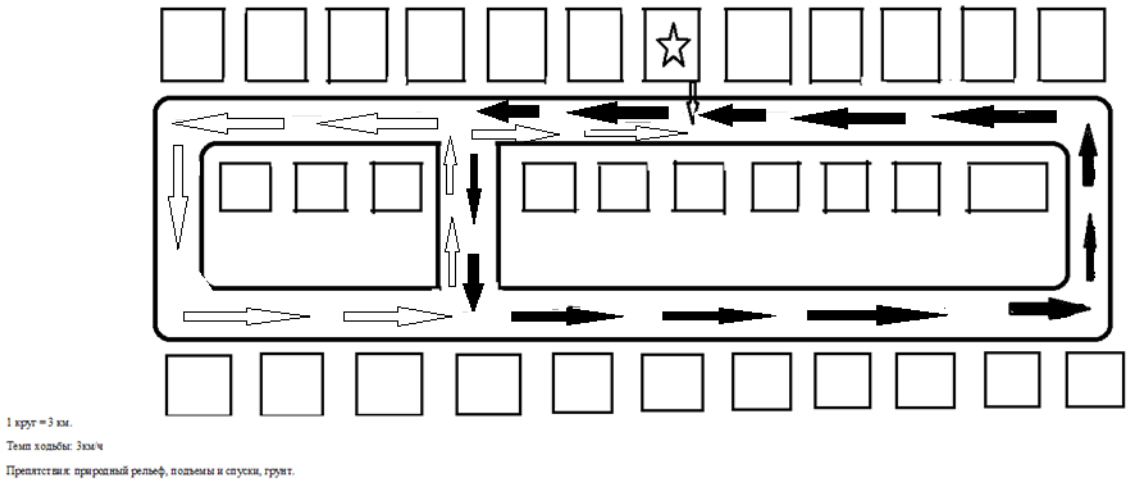

Рисунок 1 – Схема терренкура

Для дозирования двигательной активности были разработаны и доведены до занимающихся следующие правила:

1. Ходьбу следует проводить систематично и в спокойной, комфортной обстановке.

2. Длительность маршрута (расстояние, время) увеличивать постепенно, в зависимости от переносимости.

3. Прогулки следует проводить в различное время дня, ориентируясь на медицинские показания.

4. Прогулка не должна вызывать чрезмерной усталости и болезненного состояния организма.

При прохождении терренкура развивается выносливость к физическим нагрузкам, улучшаются резервы сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, наблюдается благоприятное влияние на нервно-психическую сферу, обмен веществ. Например, при скорости движения 60 шагов в минуту на расстояние 3 километра, обмен веществ повышается в полтора раза. Естественный терренкур имеет множество преимуществ. Чистый воздух,

красота природы, непринужденная обстановка, живое, непринужденное общение положительно влияют на эмоциональное состояние человека, снимая нервное напряжение, улучшая умственную деятельность, повышая работоспособность.

В «группу здоровья» входили женщины возраста 50-65 лет. Маршрут проходил по сельской дороге. Препятствиями выступали природный рельеф и погодные условия (порывы ветра, дождь, снег). С учетом возрастных особенностей организма, естественные преграды создавали нужный эффект при прохождении маршрута. Каждый вечер преодолевался путь в 3 км, в течение 1 часа.

Одна из женщин, участвующих в «группе здоровья» рассказывает: «по вечерам особо заняться нечем, а сидеть дома постоянно - надоедает, да и пользы организму никакой. Прогулка же по свежему воздуху и для сердца полезна, и для мышечного тонуса, и настроение после нее хорошее!»

Рекомендовалось вести дневники самоконтроля частоты сердечных сокращений (ЧСС) и самочувствия, переносимости нагрузки. Подсчитывалась максимально допустимая частота сердечных сокращений при физической нагрузке и ЧСС в покое за 1 минуту. Занимающиеся были ознакомлены с методикой определения резервов сердца.

ЧСС максимальная = 180 – возраст.

РС (резерв сердца) = ЧСС максимальная – ЧСС покоя.

Резерв сердца нужно знать потому, что для людей старше 60 лет не стоит давать нагрузку 100%. В пожилом возрасте (60 – 70 лет) используем до 90% резерва сердца. В старческом возрасте – (70 – 80 лет) – до 50%. У долгожителей – не более 40%.

К этому подходим постепенно, начиная с нагрузки 20% индивидуального резерва сердца. На первых занятиях можно допустить увеличение ЧСС на 20%, постепенно наращивая нагрузку, допускаем ЧСС до 90% резерва сердца.

Одним из положительных моментов служило то, что женщины выходили на прогулку в одно и то же время. Каждый вечер в 19 часов, что позволило организму привыкнуть к постоянным нагрузкам и к нужному времени активизировать необходимые системы. Такие прогулки совершались и зимой, и летом. Смена времен года, погодных условий оказывала закаливающий эффект на организм, а в зимний период дополнительной нагрузкой при ходьбе выступал рыхлый снег. Все это способствовало комплексному воздействию на все системы организма, а в первую очередь, на сердечно-сосудистую и опорно-двигательный аппарат.

Ежедневно, после прогулки, все участники отмечали приятную усталость в мышцах, хорошее настроение, пульс приходил в норму. Члены "группы здоровья», у которых были жалобы на нарушения сна, подтвердили, что после прогулок сон стал крепче. Динамика изменения самочувствия в процессе занятий по результатам опроса представлена на рисунке 2.

Рисунок 2 – Динамика изменения самочувствия

Признаком хорошей переносимости прогулок являлось ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость.

Для проверки влияния двигательной активности на физическое и психическое состояние был проведен опрос участников «группы здоровья». Исходя из результатов опроса, можно сделать вывод, что 90% из 100% отметили значительные улучшения. Стала реже проявляться отдышка, уменьшились боли в суставах, улучшился сон у 72%, возросла общая активность. Почти все участники подтвердили, что после физической работы практически не болели суставы, значительно сократились скачки артериального давления.

Дозированная двигательная активность позволила оптимизировать работу сердца и мышечную, дыхательной системы, а также оказала положительное влияние на эмоциональное состояние участников прогулки. Сравнивая с начальным маршрутом, дистанция увеличилась с одного до трех километров. При этом, в течение длительного времени менялась сложность маршрута. Участники отметили, что реакция организма на длительную двигательную нагрузку изменилась, в сравнении с первыми прогулками: стала реже проявляться отдышка, практически исчезла боль в суставах, пульс нормализовался, появилось ощущение бодрости. Считаем целесообразным использовать технологию терренкура для организации дозированной двигательной активности для людей зрелого и пожилого возраста не только в условиях санаторно-курортного лечения, но и используя естественные возможности территорий проживания с обязательным учетом возрастной переносимости нагрузки и ведением дневника самоконтроля.

Список использованной литературы:

1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.

2. Онищенко Т.П. Программа по ЛФК для людей пожилого возраста [Электронный ресурс] / Т.П. Онищенко. – Режим доступа, свободный. http://proza.ru. – Загл. с экрана (дата обращения: 25.05.2018).

3. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // http://www.mordovnik.ru/lfkstar. – Загл. с экрана (дата обращения: 25.05.2018).

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] / А.Г. Фурманов М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

1.8 Самоконтроль пульсометрии в коррекции тренировочного процесса биатлонистов юношеского возраста

Koltygina E.V., Cand. of Sciences (Psychology), the senior lecturer of the Department of Health and Safety of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: koltena@mail.ru
Sidorov A.V., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: demon2011sasha@mail.ru

Self-control of pulsometry in the correction of the training process of young biathletes

Annotation: The real–time heart rate method allows you to get the necessary information about the state of the cardiovascular system at any time of the day, training or competition with the required number of repetitions.
Keywords: pulsometrija, overtraining, the training process, the cardiovascular system (CVS), heart rate (HR), training camp (TCB).

Е.В. Колтыгина, канд. псхл. наук, доцент кафедры медицинских знаний и БЖД, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: koltena@mail.ru
А.В. Сидоров, студент Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: demon2011sasha@mail.ru

Аннотация: метод пульсометрии в режиме реального времени позволяет получить необходимую информацию о состоянии сердечно–сосудистой системы в любое время дня, тренировки или соревнований с необходимым количеством повторений.
Ключевые слова: пульсометрия, перетренированность, тренировочный процесс, сердечно-сосудистая система (ССС), частота сердечных сокращений (ЧСС), учебно-тренировочный сбор (УТС).

Воздействие физических нагрузок во время тренировочного процесса на организм спортсмена сложно, разнообразно и вызывает быструю реакцию функциональных стем. Различают два вида нагрузки: объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки – это напряженность и насыщенность усилий за определенный отрезок времени. Может изменяться за счет увеличения или уменьшения времени и правил выполнения упражнений: темпа, ритма движения, с использованием дополнительных скоростей и сил. Объем – определяет количественную нагрузку за отведенный отрезок времени. Определяется отрезок дистанции, продолжительностью выполнения подходов или элементов подхода [1, 2].

Наиболее быстрым и удобным показателем влияния нагрузки на организм во время тренировочного периода является измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) методом пульсометрии, применение которого целесообразно в организации тренировочного процесса спортсменов юношеского возраста на фоне биологических и физиологических изменений в организме.

На практике формирование групп и планирование тренировочных нагрузок только с учетом календарного возраста занимающихся чревато большими тренерскими просчетами. В группе биатлонистов юношей 16-17 лет по уровню биологического развития (биологическому возрасту) могут оказаться и 13- и 19-летние. Предлагать таким подросткам одинаковые тренировочные нагрузки и требовать их обязательного выполнения, конечно, нельзя. Хотя, на практике именно так, к сожалению, нередко и поступают. Биологически более зрелые юноши провоцируют форсирование подготовки, в силу чего у них истощаются потенциальные возможности, а биатлонисты с нормальными и, тем более, замедленными типами биологического развития вынуждены работать на пределе адаптационных возможностей [3, 4].

Преимущество биологически более зрелых подростков является, как правило, временным. Выполняемые юными биатлонистами физические нагрузки и динамику спортивных достижений необходимо анализировать во взаимосвязи, прежде всего, с биологическим возрастом.

Среди биатлонистов редки случаи ярко выраженной акселерации или ретардации. Преобладают средние, нормальные по срокам и темпам типы развития. Наряду с этим, среди квалифицированных биатлонистов нередко встречаются типы развития, отличающиеся сменой скорости прохождения отдельных биологических фаз.

В дозировании нагрузки прежде всего следует учитывать резервы сердечно-сосудистой системы. Многие факторы влияют на частоту сердечных сокращений: внешние (условия окружающей среды, изменение атмосферного давления) и внутренние (пол, возраст, индивидуальные физиологические особенности), изменение положения тела. У спортсменов, занимающихся разными видами спорта, наблюдаются индивидуальные показатели ЧСС – это внутренние факторы адаптации организма спортсмена к нагрузке.

У подростков может наблюдаться дисфункция сердечно-сосудистой системы. Нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца и нередко проявляются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Функциональное состояние сердечно–сосудистой системы и симпатического отдела вегетативной нервной системы также оценивается при помощи ортостатической пробы. Спортсмен принимает положение лежа, затем проводит подсчет ЧСС. После подсчета медленно поднимается на ноги

и проводит подсчет ЧСС. У спортсменов учащение пульса изменяется на 5-15 ударов. Если увеличение ЧСС на 20 ударов – считается плохой реакцией.

Частота сердечных сокращений – важный показатель функционального состояния организма. Рекомендуется регулярно в одно и то же время суток проводить подсчет пульса в состоянии покоя, лучше всего утром после сна в расположении лежа или вечером перед сном в положении сидя. Подсчитывать пульс рекомендуется также до тренировки (за 3-5 мин) и сразу же после нее. Резкое изменение пульса по сравнению с показателями до и после тренировки может быть следствием переутомления и требует консультации с тренером и врачом.

По показаниям динамичности ЧСС точно определяют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе восстановления в тренировочном периоде. Поэтому при контроле над величиной физической нагрузки применяется оперативная пульсометрия, то есть оперативное определение ЧСС по данным кратковременного единичного измерения.

Самым очевидным способом контроля над тренировочным процессом является проведение обследований до и после тренировки. Организм спортсмена, находящегося в хорошей форме, при адекватной для него физической нагрузке задействует механизм регуляции, связанный с увеличением активности симпатического отдела нервной системы. При этом обычно происходит увеличение диапазона вариабельности сердечных сокращений.

Метод вариационной пульсометрии активно применяется для диагностики возможных нарушений работы сердца. Также можно проследить динамику функционального состояния спортсмена и спрогнозировать переутомление или перетренированность, а также оценить эффект после приема каких-либо фармакологических препаратов.

При проведении пульсометрии лежа на кровати и стоя, на тренировке до и после, перед сном стоя и лежа, частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд. Перед тем, как проводить, нужно чтобы спортсмен в течении 3-5 минут спокойно полежал или постоял. Если резко встать и начать делать замеры, они будут завышены и неинформативны.

Измерять постоянно свой пульс очень важно для спортсменов. Это позволит подобрать оптимальный режим кардионагрузок и подстроить оптимальный тренировочный процесс для каждого спортсмена индивидуально.

Проводится пульсометрия спортсменом в большинстве случаев утром, чтобы понять, как чувствует себя спортсмен, как восстановился после нагрузки и делать тренировку в высокой пульсовой зоне или нет.

Замеряя показатели пульсометрии на тренировках, повторных тренировках, соревнованиях, можно достаточно корректно отследить динамику функционального состояния спортсмена и приближение его к состоянию «спортивной формы», как и предостеречь от переутомления и перетренированности. Пульсометрия помогает также адаптировать организм к нагрузке после долгих пропусков или болезни.

Синдром перетренированности наблюдается всегда, когда длительное время интенсивность тренировок не соответствует восстановительной способности мышц и нервной системы. Спортсмен часто не успевает восстановиться полностью к следующей тренировке, но упорно не обращает на это внимания и тренируется в том же темпе, то у него будет наблюдаться синдром перенапряжения и хроническая перетренированность.

Кроме самой тренировки и другие факторы, как недостаток качественного питания и сна, частые переезды и смена часовых поясов, психологические стрессы и беспокойство, негативно влияют на скорость восстановления мышц и психики.

Самым лучшим средством от перетренированности является длительный отдых, но профессиональные спортсмены продолжают тяжело и упорно тренироваться, особенно перед важными соревнованиями. Цена победы и хороших результатов настолько высока, что многие спортсмены готовы жертвовать своим здоровьем. Могут помочь здоровый образ жизни и хорошее настроение.

На графиках проведены анализ нагрузки и применение пульсометрии в УТС спортсмена сборной Алтайского края по биатлону юношеского возраста.

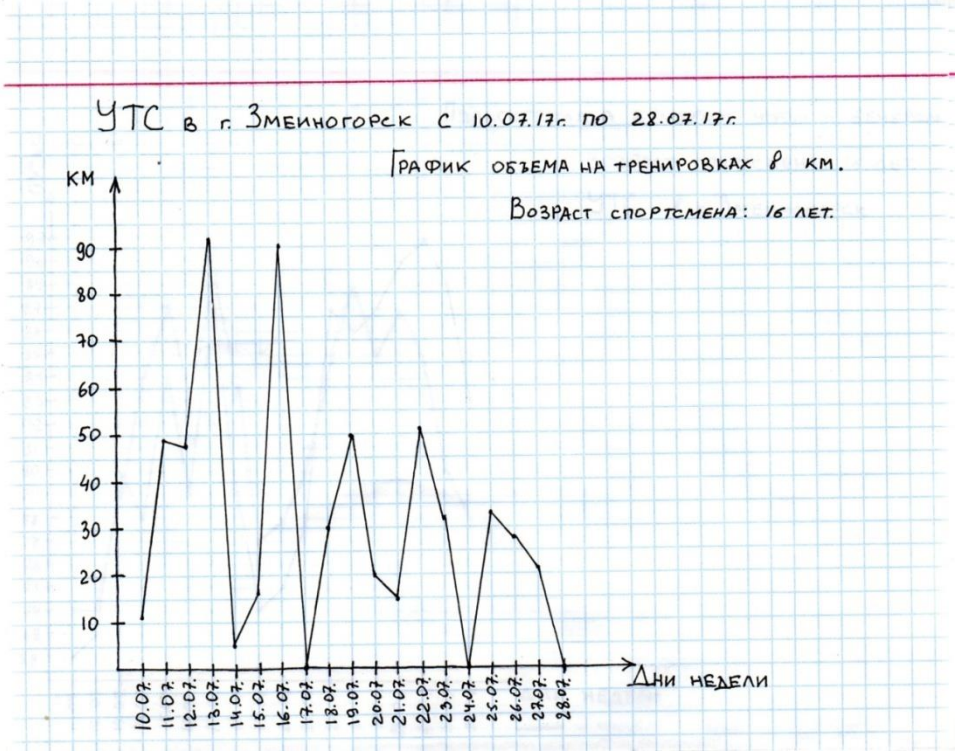

Рисунок 1 – График объема нагрузки за 19 тренировочных дней

На данном графике видно выполненный объем в километрах за каждый день тренировочного сбора. Вся нагрузка была выполнена на пульсе, не превышающем 160 уд/мин.

Рисунок 2 – График пульсометрии утром и вечером лежа

На графике пульсометрии видна закономерность пульса утром и вечером в положении лежа. По этим данным видно, что спортсмен отлично переносил объемы тренировочной нагрузки за весь сбор. Заметен так же скачок пульса в заключительной части сбора, это может быть обусловлено усталостью от долгого пребывания в одном месте, а ближе к отъезду его ЧСС становится стабильным.

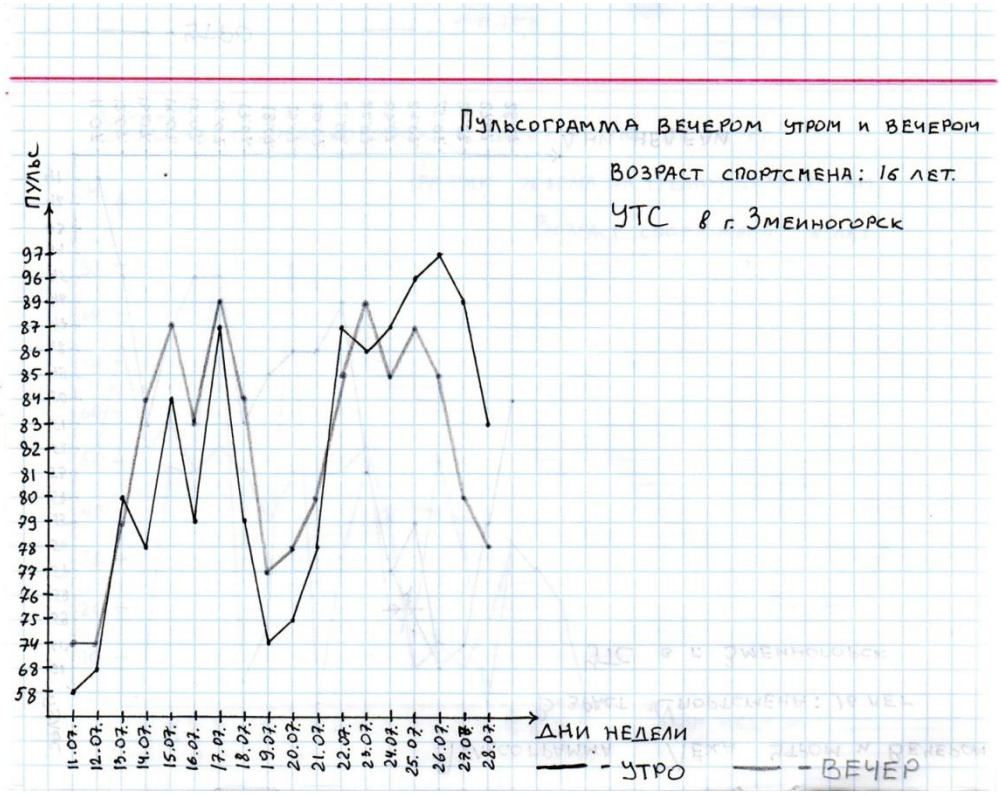

Рисунок 3 – График пульсометрии утром и вечером стоя

Как и на рисунке 2, видны скачки пульса к заключительной части сбора, но нельзя не заметить высокие показатели пульсометрии стоя 15 и 17-го числа сбора. Это объясняется тем, что 13 и 16 числа были выполнены большие объемы нагрузки на тренировках.

Это еще раз подтверждает, что пульсометрия отлично выявляет перепады пульса при нагрузках в тренировочном процессе.

Утомление имеет временный характер и проходит через некоторое время после прекращения работы, т.е. во время восстановления (отдыха). С помощью метода пульсометрии можно определить, как адаптируется сердечно-сосудистая система к нагрузкам, как проходят восстановительные процессы в реальном времени в процессе тренировки. Однако, чтобы правильно построить тренировочный процесс по бегу спортсмена–марафонца, тренер и спортивный врач опираются на показатели пульсометрии. По показателям данного метода создается индивидуальная программа тренировок, которая подходит для укрепления состояния здоровья, улучшения физических качеств и способствует достижению высоких показателей на тренировке и на соревнованиях. Тем самым позволяет избежать перетренировок, которые могут привести к декомпенсации, срыву тренировки или прекращению занятий физическими упражнениями.

В методику пульсометрии входят наблюдения с помощью функциональных проб, самоконтроля, эмоционального самочувствия, и опросов самих спортсменов. Основной критерий для обоснованных рекомендаций по двигательному режиму и выявлению его эффекта – способность организма наиболее результативно и быстро адаптироваться к повышенным требованиям. Показатели пульсометрии служат основным правилом дозирования физических нагрузок в тренировочном периоде. Степень реакции ССС зависит от исходных значений в состоянии покоя, в котором происходит однонаправленные изменения ЧСС.

Погружаясь в построение тренировочных нагрузок у спортсменов юношеского возраста, при всех их биологических и физиологических изменениях, пульсометрия:

- как метод обследования прост в использовании и объективно отражает качественную сторону тренировки;
- позволяет оценить объективный уровень функционального состояния на тренировочном этапе и подобрать оптимальную нагрузку для каждого спортсмена;
- позволят выявить и предотвратить перетренированность у спортсменов в процессе сборов.

Список использованной литературы:

1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце [Текст] / Н.М. Амосов, А.Я. Бендет. – Киев: Здоровье,1989. – 216 с.

2. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.

3. Геселевич, В.А. Медицинский справочник тренера [Текст] / В.А. Геселевич. – М.: ФиС, 1981. – 250 с.

4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник [Текст] / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

1.9 Особенности психической надёжности квалифицированных волейболисток

Kuznecova L.S., Cand. biol. Sciences, Professor, Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)
E-mail: kuznecova.48.48@mail.ru
Nigmatulina N.A., Undergraduate, Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)
E-mail: kuznecova.48.48@mail.ru

Mental reliability of volleyball players qualified

Annotation: the article deals with the results of the study of the features of the mental reliability of qualified volleyball players. The significant individual differences in sportswomen are shown in all components of mental reliability: competitive emotional stability, competitive motivation, stability - noise immunity, self-regulation. The results indicate the need for a team of specialized psychological training, contributing to the improvement of mental reliability, taking into account the effectiveness of competitive activity.
Keywords: mental reliability, emotional stability, volleyball, sportsman, competitive activity.

Л.С. Кузнецова, канд. биол. наук, профессор кафедры ТиМФКиСП,
Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г.Караганда, Казахстан
E-mail: kuznecova.48.48@mail.ru
Н.А. Нигматулина, магистрант, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан
E-mail: kuznecova.48.48@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются результаты изучения особенностей психической надежности квалифицированных волейболисток. Показаны значимые индивидуальные различия у спортсменок по всем компонентам психической надежности: соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности - помехоустойчивости, саморегуляции. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения в команде специализированной психологической подготовки, способствующей улучшению психической надежности с учетом результативности соревновательной деятельности.
Ключевые слова: психическая надежность, эмоциональная устойчивость, волейбол, спортсмен, соревновательная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности в современном волейболе - сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности.

Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи [1]. Одним из ее значимых аспектов выступает надежность спортивной деятельности, которая заключается в умении спортсмена показать свой лучший результат в условиях ответственных соревнований. Психическую надежность можно рассматривать как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях. Полученные в исследованиях результаты показывают, что надежность представляет собой одну из самых существенных характеристик спортсмена высокого класса [2,3,4].

Поэтому в современных условияхдиагностика и оценка психической надежности деятельности спортсменов становится неотъемлемой частью любого тренировочного процесса и позволяет тренеру судить о степени соревновательной надежности спортсмена, прогнозировать его поведение в экстремальных условиях, вносить коррективы в его подготовку[5,6].

Выбор нами темы исследования обуславливается тем, что вопросы психологической подготовки спортсменов в волейболе не достаточно широко обсуждены в научной литературе. Научная проблема состоит в недостатке информации об особенностях психической надёжности волейболисток и её роли в стабильности соревновательной деятельности в реальных условиях спортивной практики.

Целью нашей работы явилось изучение особенностей психической надежности квалифицированных волейболисток как основы совершенствования психологической подготовки к соревновательной деятельности.

В исследовании приняли участие игроки женской волейбольной команды ВК «Караганда» (12 чел.), выступающей в Национальной лиге РК. Возраст игроков 18-27лет, квалификацияот 1 разряда до мастеров спорта. Ситуативную тревожность(СТ) изучали по анкете, разработанной Ч. Спилбергеромв модификации Ю.Л. Ханина [7]. Дляоценкиуровнясоревновательной личностнойтревожности (ЛТ) использовался тест Р. Мартенса [8]. Методика включала в себя20 вопросов, ответы на которые определяли соревновательную личностную тревожность волейболисток. Итоговый показатель соревновательной личностной тревожности находится в диапазоне от 15 (низкий уровень тревожности) до 45 баллов (очень высокий уровень тревожности). Изучение психической надежности спортсменов проведено с использованием анкетной методики В. Э. Мильмана [9]. Совокупность первичных показателей, предложенных автором данной методики, позволяет охарактеризовать уровень соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), соревновательной мотивации (СМ), стабильности-помехоустойчивости (СтП) и саморегуляции (СР). Подсчитывается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком " - " говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно оценка со знаком "+"

указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности. Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ - от -12 до 5 баллов, СМ - от -10 до 7 баллов, СтП - от -6 до 3 баллов, СР - от -10 до 6 баллов.

Анализ соревновательной деятельности женской волейбольной команды «Караганда», выступающей в Национальной лиге Республики Казахстан, позволил оценить ее результативность в ответственных турнирах за последние два года. Команда по итогам сезона 2017-18г.г.заняла последнее место (8 место с 4 очками) в чемпионате Национальной лиги. Подобный результат зафиксирован по итогам участия в 1 - 3 турах женской Национальной лиги сезона 2018-19г.г. (из 21матча только 3 выигрыша). Причем команда проигрывает не только более сильным, но и равным по технико-тактическому и физическому потенциалу командам, уступая им минимальное количество очков, как правило в концовках партий.

Для выяснения возможных причин такого неудовлетворительного выступления команды в официальных соревнованиях мы изучили особенности психическойнадежности волейболисток как одного из важнейших факторов стабильности спортивных результатов.В число базовых личностных характеристик спортсмена, влияние которых изучается в разных работах, входит тревожность. Анализ тревожности в команде выявил преобладание спортсменок с низким уровнем соревновательной личностной тревожности (58,3 %). Средний уровень соревновательной личностной тревожности установлен у41,7% спортсменок. При этом ситуативная тревожность на момент измерения оценена у 47% спортсменок как соответствующая низкому уровню, у 39%- среднему уровню и у 14,0% спортсменок - высокому уровню ее проявления, что может указывать на толерантность спортсменок к воздействию стресс-факторов в условиях предсоревновательной подготовки.

Методика В. Э. Мильмана (9) позволила нам изучить четыре компонента психической надежности: соревновательную эмоциональную устойчивость (СЭУ), соревновательную мотивацию (СМ), стабильность-помехоустойчивость (СтП), саморегуляцию (СР). Анализ результатов анкетирования выявил у спортсменок значимые индивидуальные различия по всем компонентам психической надежности: соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости, саморегуляции. Диапазон индивидуальных оценок у них варьировался по компонентам: СЭУ от – 10 до 2 баллов, СР от -2 до 3 баллов, М-Э от -1 до 7 баллов, Ст-П от -6 до 1 балла.

Соревновательная эмоциональная устойчивость(СЭУ) определяется автором [9] как наиболее важное специальное свойство спортсмена, поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности. В наших условиях средний групповой показатель СЭУ имел отрицательное значение (-3,92±0,73), что может свидетельствовать о больших перепадах в эмоциональном фоне выступления отдельных игроков и соответственно команды в целом. Возможна нерациональная трата энергии, в том числе

«нервной», что может приводить к преждевременному утомлению, «перегоранию». Анализ результатов анкетирования выявил в команде спортсменок с повышенными (25,0%) и низкими значениями СЭУ (75,0% - оценка со знаком минус), что указывает на возможность проявления выраженного предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания у большинства членов команды, особенно в условиях игры с сильным противником (Табл.1).

Стабильность – помехоустойчивость (Ст–П) характеризует устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в обычных, не экстремальных ситуациях, а также степень воздействия на спортсмена различных помех как во внутренней сфере, так и во внешних условиях. По компоненту СТ-П среднегрупповой результат также имел отрицательное значение (- 2,75±0,56 балла), оценки со знаком минус определены у 10 спортсменок (83,3%), со знаком плюс - у двух наблюдаемых (16,7%), что может характеризовать наличие в команде достаточно резких колебаний спортивной формы, результативности технико-тактических действий (Табл.1). Неожиданные раздражители могут играть роль сбивающих факторов, возможна недостаточная уверенность в себе.

Спортивная саморегуляция (СР) – это умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, влиять на него, в частности посредством словесных самоприказов. В нашем случае уровень спортивной саморегуляции при среднегрупповом значении 0,66±0,091 балла отмечен у 16,7% спортсменок как низкий (оценки со знаком минус), у 25,0% – средний и как высокий -у 58,3% волейболисток, что свидетельствует о неоднородности команды по этому компоненту. Полученные данные указывают, что около половины игроков команды (41,7%) отличается недостаточным умением сосредоточиться, настраивать себя и управлять своими эмоциями, недостаточным самоконтролем своих действий. В экстремальных условиях соревновательной деятельности этот фактор может оказать существенное влияние на результативность технико-тактической деятельности волейболисток и результат игры в целом.

Соревновательная мотивация (СМ) отражает состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на тренировках и соревнованиях. В обследуемой команде среднегрупповой показатель соревновательной мотивации составил 2,41±0,09 балла. При этом выявлено 16,7% с низкими, 16,7% со средними и 66,7% спортсменок с высокими показателями соревновательной мотивации (Табл.1). В составе команды треть игроков не отличается высоким мотивационным потенциалом, что может также явиться дестабилизирующим фактором при выступлении на соревнованиях (вялое выступление, неполная отдача, снижение внимания в игре).

Таблица 1. – Процентное соотношение волейболисток с различным уровнем компонентов психической надёжности (%)

Показатели	СЭУ	СМ	СтП	СР
Высокие (оценка со знаком +)	25,0	66,6-	16,7	58,3
Средние (оценка 0)	-	16,7		25,0
Низкие (оценка со знаком -)	75,0	16,7	83,3	16,7

Примечание:

СЭУ – соревновательная эмоциональная устойчивость;

СМ – соревновательная мотивация;

СтП – стабильность-помехоустойчивость;

СР – саморегуляция.

Таким образом, результат изучения особенностей психической надежности волейболисток может служить доказательством ее низкого уровня, а анализ соревновательной деятельности - существенных пробелов в психологической подготовке команды. Данные нашего исследования, отражающие особенности психического статуса спортсменок, их спортивные достижения, а также имеющиеся в литературе сведения о роли психической надежности в стабильности напряженной тренировочной и соревновательной деятельности, могут служить тренеру основой для совершенствования психологической подготовки команды с учетом амплуа, возраста, спортивного стажа и квалификации игроков.

Список использованной литературы:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб., 2012. – 352 с.
2. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст] / В.Ф.Сопов. – М.: Советский спорт, 2010. – 117 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А.В.Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 368 с.
4. Клещев, Ю. Н. Волейбол: подготовка команды к соревнованиям [Текст] / Ю.Н. Клещев – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 93 с.
5. Волков, Е.П. Роль психологической подготовки в проявлении спортивного мастерства волейболистов высокого класса [Текст] / Е.П. Волков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2004. – N 2. – С. 11-19.
6. Хрусталев, Г.А. Формирование составов команд в игровых видах спорта на основе оценки психофизиологического состояния игроков [Текст] / Г.А. Хрусталев, С.Н. Андреев // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 23-24.
7. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте [Текст] / В.Л. Марищук, Л.К. Серова, Ю.М. Блудов. – М., 2005. – 349 с.
8. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт [Текст] : пер. с англ./ Послеслов, В.И. Столярова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 176 с.
9. Мильман В.Э. Стресс и тревога в спорте [Текст] / В.Э. Мильман. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

1.10 Анализ индивидуального подхода в подготовке спортсменов

Tolisyinov B.G., physical education teacher, Polzunov Altai State Technical University (Barnaul, Russia)
E-mail: deadhunter-best@yandex.ru
Zaharov A.V.,first-yearstudent, Polzunov Altai State Technical University (Barnaul, Russia)
E-mail:anton.kupidon00@mail.ru
Makarevsky D.G.,first-year student, Polzunov Altai State Technical University (Barnaul, Russia)
E-mail: mantris0132@gmail.com

Analysis of individual approach in the preparation of athletes

Annotation: the article describes the type of individual training of athletes, the place of this approach in the system of the training process. Analysis of the views of practitioners who conducted research on the direction of individual training in sports..
Keywords:individual approach, individualization, sports pedagogy, training process.

Б.Г. Толистинов, преподаватель отделения физической культуры и спорта, Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, г. Барнаул, Россия.
E-mail: deadhunter-best@yandex.ru
А.В. Захаров, студент первого курса, Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, г. Барнаул, Россия.
E-mail: anton.kupidon00@mail.ru
Д.Г. Макаревский, студент первого курса, Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова, г. Барнаул, Россия.
E-mail: mantris0132@gmail.com

Аннотация: в статье рассмотрен тип индивидуальной подготовки спортсменов, место данного подхода в системе тренировочного процесса. Анализ мнений учёных-практиков, проводивших исследования по направлению индивидуальной подготовки в спорте.
Ключевые слова: индивидуальный подход, индивидуализация, спортивная педагогика, тренировочный процесс.

В настоящее время, когда спортивные достижения не стоят на месте, а достижения атлетов с каждым разом удивляют своими результатами, возникает необходимость изучения особенностей организма спортсмена в их взаимосвязи, индивидуальных особенностей занимающихся и их влияние на спортивные достижения.

Параметры спортсмена как индивида охватывают, во-первых, его анатомо-физиологические данные (индивидуальные особенности

конституции и типа нервной системы) и, во-вторых, данные психические. Раскрываются эти данные в той или иной деятельности – отчасти биологической, отчасти социальной. Так, М.С. Каган отмечает (1974) что взаимодействие биологической и социальной сторон индивидуального бытия человека образует целое, не сводимое ни к одной из них, ни к их простому механическому суммированию [4]. Поэтому понятие индивидуальности относится не к каким-то отдельным сторонам человека, а к целостному человеку, взятому в единстве его природных и социальных свойств.

Индивидуальный подход не новый метод. Однако в современных условиях он требует переосмысления и развития в связи с новыми задачами, вытекающими из потребности системы образования. Педагогическая практика все больше выдвигает индивидуальный подход в число важнейших методов. Он имеет в качестве своей исходной основы понятие «индивидуальность». В философской и социологической литературе понятие индивидуальности трактуется как неповторимость свойств человека. В то же время неповторимость преподносится лишь как один из признаков индивидуальности, среди которых также можно назвать обособленность, целостность, самобытность и другие [5, 3].

Индивидуальный подход к тренировкам со спортсменами, по мнению ряда экспертов, является наиболее важным компонентом для улучшения тренировочного процесса с учетом конкретных требований каждого вида спорта [1, 3]. На данный момент результаты в спорте зависят в большей степени от того, как будут использоваться потенциальные возможности спортсменов в силу их индивидуальных характеристик, а так же будут ли выполнятся, в процессе подготовки, условия приближённые к соревновательному периоду.

Тренер, с учётом возраста, антропометрии, функционального и физического состояния и особенно с учётом психического склада подбирает методы и способы соответствующие индивидуальным особенностям спортсмена.

Способность идентифицировать уникальность, особенность, другими словами – индивидуальность своего подопечного и наиболее эффективно использовать её в учебно-тренировочном процессе является одной из главных задач педагога в тренерской работе. Основная идея процесса индивидуализации заключается в том, что тренеры должны иметь возможность быстро и грамотно разработать программу тренировочных воздействий, направленных на конкретного спортсмена, основанную на знаниях его индивидуальных способностей, возможностей и личностных качеств [6].

Особую значимость приобретает проблема комплексного подхода к контролю за процессом индивидуализации. Под комплексным контролем понимается целостная деятельность, включающая не только сбор необходимой информации, а также ее сравнение с имеющимися данными и последующим анализом. Наиболее полными исследованиями с таким подходом к проблеме индивидуализации являются работы Е.Н. Ершовой,

К.В. Борисовой (1982), Е.Н. Ершовой, Н.В. Куровой (1986), А.Г. Волосович, Л.Г. Бухтий (1994).

Итак, основная идея индивидуализации или индивидуального подхода в сфере ФК и спорта по Н.Г. Озолину (1970) состоит в том, что физические упражнения, их формы, характер, плотность и продолжительность, методы реализации и многие другие компоненты выбираются в соответствии с полом и возрастом спортсмена, уровнем функциональных возможностей его тела, спортивной подготовки, уровнем здоровья и учетом психологических характеристик.

По нашему мнению, точнее подходит к определению принципа индивидуализации Е.П. Ильин (1983). Индивидуализацию учёный определяет как построение процесса физического воспитания, учитывающее индивидуальные (физиологические, морфологические и психологические) особенности спортсменов для наилучшего развития у них способностей и приобретения ими знаний, умений и навыков. Ряд ученых, проводящих исследования:F.Bartlett (1950), В.С. Мерлин (1986), О.П. Елисеев (1994) дают основания говорить, что индивидуально-психологические различия людей является объектом дифференциальной психофизиологии. Данное направление в науке возникло на основе учения И.П. Павлова о свойствах и типах высшей нервной системы.

В поисках решений проблемы индивидуального подхода некоторые специалисты использовали результаты психолого-педагогических характеристик для индивидуальной работы с заранее выбранным спортсменом в период обучения для участия в соревнованиях. Основная педагогическая направленность многих работ сводилась к решению задач предсоревновательной подготовки, непосредственной подготовки к проведению соревновательных мероприятий, анализу конкурентной способности спортсменов [2, 4].

Проблема индивидуального подхода является широко изученной с позиции определения устойчивых психологических особенностей спортсмена, характеризующий своеобразие его деятельности. Изучение отдельных проявлений психики человека позволило выделить некоторые типичные характеристики, которые, по мнению некоторых ученых, относятся к генетически унаследованным, природным особенностям индивида. Эти признаки являются особенностями таких основных нервных процессов, как возбуждение и торможение. В соответствии с этим индивидуальный стиль деятельности спортсмена рассматривается как типологические особенности устойчивой системы способов, которые складываются у него, изыскивая для наилучшего выполнения этой деятельности [7].

Выводы.

Анализ научной литературы связанной с индивидуальным подходом в подготовке спортсменов в педагогике и спортивной педагогике особенно, помогает дать объективное определение данного понятия – это целенаправленно созданный тренировочный и учебный процесс, в котором учет индивидуальных особенностей занимающегося, используется для

реализации максимально возможных достижений. Важность индивидуализации определяется силовыми и половыми различиями спортсменов, разницей уровней подготовки, индивидуально-психологических и субъективных особенностях, а самое главное, способностью к адаптации тренировочных нагрузок. Педагогическая практика и мнения большинства учёных всё больше выдвигают индивидуальный подход в число важнейших методов работы со спортсменами.

Список использованной литературы:

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

2. Волосович, А.Г. Обоснование комплекса психофизиологических показателей, используемых в процессе контроля за подготовленностью гандболистов [Текст] / А.Г. Волосович, Л.Г. Бухтий // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивных резервов. – Мат-лы. XIV Всер. науч.-практ. конфер. – М.: ВНИИФК, 2014. – С. 61-62.

3. Ершова, Е.Н. Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов различного игрового амплуа [Текст] / Е.Н. Ершова, К.В. Борисова // Методические проблемы комплексной оценки в спорте. – М., 1982. – 92 с.

4. Каган, М.С. Человеческая деятельность [Текст] / С.С. Каган. – М. : Политиздат, 1974. – 328 С.

5. Клевак, А.С. Индивидуализация психорегулирующих воздействий с учётом личностных свойств легкоатлетов [Текст] / А.С. Клевак // Пути повышения эффективности подготовки юных и взрослых спортсменов: Сборник научных трудов. – Л.: ГДОИФК им. Л.Ф.Лесгафта, 1985. – С. 65-71.

6. Кононкин, О.А.. Определение индивидуально-типологических различий по основным свойствам нервной системы у спортсменов игровых видов спорта: Метод. рекоменд. [Текст] / О.А. Кононкин, В.В. Медведев, Ю.П. Парашин.– М., 1988. – 45 с.

7. Малиновский, С.В. Программированное обучение и спорт [Текст] / С.В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 111 с.

8. Мерлин, В.С. Очерки интегрального исследования индивидуальности [Текст] / В.С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – С. 50-60.

1.11 Коррекция техники бега у детей школьного возраста

Koltygina E.V., Cand. of Sciences (Psychology), the senior lecturer of the Department of Health and Safety of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)

E-mail: koltena@mail.ru

Homenko E.A., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)

Correction of the technique of running in children of school age

Annotation: the technique of running in schoolchildren is Analyzed and attention is focused on the need for its correction due to the lack of representation of the method of proper running in school textbooks on physical culture. Particular attention is paid to the technique of mastering the technique of running and correcting errors.

Key words: running technique, running, complex of exercises, special running exercises, correct foot setting.

Е.В. Колтыгина, канд. псхл. наук, доцент кафедры медицинских знаний и БЖД, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

E-mail:koltena@mail.ru

Е.А. Хоменко, студентка института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Аннотация: в статье анализируется техника бега у школьников и акцентируется внимание на необходимости ее коррекции в связи с недостаточной представленностью методики правильного бега в школьных учебниках по физической культуре. Особое внимание уделяется рассмотрению методики овладения техникой бега и исправлению ошибок.

Ключевые слова: техника бега, бег, комплекс упражнений, специальные беговые упражнения, правильная постановка стопы.

Казалось бы, нет ничего более простого, чем бег. Когда мы смотрим на бег мирового рекордсмена и олимпийского чемпиона в беге на короткие дистанции Усэйна Болта или выдающихся кенийских бегунов на длинные дистанции, нам кажется, что они воплощают представление о простоте бега. Действительно, для элитных бегунов, в самом первом приближении, свойственны какие-то общие характеристики эффективного бега, однако на уровне любителей эта общность практически размывается и превращается в индивидуальное разнообразие.

Лучше всего начинать бег с изучения и постоянного совершенствования правильной техники. Двигаясь правильно, мы начинаем бегать быстрее и прикладываем при этом меньше усилий.

В школьных учебниках по физической культуре нет четкого описания техники бега, эта проблема актуальна в наше время (А.А. Зданевич, В.И. Лях, А.П. Матвеев) [1,2]. Большинство учителей по физической культуре тренеров не могут объяснить ребенку школьного возраста как нужно правильно передвигаться во время бега, что существует специальная техника, т.к. в учебниках приведены только общепринятые положения тела. По нашим наблюдениям, в школах акцентируется внимание на скорость, за счет того, что легкой атлетике уделяется недостаточно учебных часов для освоения техники. Учитываются только нормативы.

Проанализировав школьную программу по легкой атлетике, учитывающую, по сути, только скоростные нормативы и требования, считаем целесообразным составить рекомендации относительно положения тела при беге на основе анализа полного цикла бегового движения:

- тело немного наклонено вперед, спина при этом прямая.

Чтобы добиться правильного наклона движение голеностопных суставов и бедер должны быть очень активными. У человека есть уровень естественной частоты сокращений мышц и сухожилий (примерно 180шагов/мин). Такой ритм обеспечивает упругую отдачу и позволяет экономить до 50% энергии.

- стопа касается земли в области под центром тяжести.

Стопа не должна выходить вперед. Пятка опорной стопы расположена чуть выше ее передней части и может слегка касаться земли, однако вес тела всегда расположен на передней части стопы (но не на пальцах).Когда стопа касается поверхности земли, то брюшные, бедренные и ягодичные мышцы активизируются для стабилизации корпуса тела.

Важный момент! Чтобы этот этап проходил быстро и с напряжением.

- максимальное разведение бедер, колено подается вперед

Чем быстрее бегун совершает это действие, тем активнее используются при этом колени и тем лучше будет отдача. Как только колено двинулось вперед, отпустите его. Отдача позволит стопе оказаться как раз под бедром. Нужно чтобы ноги максимально разводились, тогда мышцы активизируются и подтягивают ноги в правильное положение.

Важный момент! Если стопа двигается вслед за коленом и помещается под центр тяжести, это экономит много энергии, импульсу в ногах задается правильный вектор. Чем больше энергии направлено вниз, тем больше импульс вернется.

- руки при беге согнуты в локтях, примерно под углом 90°.

Кисти рук не сжаты, они должны быть полусогнутыми и обращены вовнутрь. Надо помнить, что свобода движений обеспечивает непринужденное ритмичное дыхание, а значит, занимающийся будет меньше уставать. Работа рук очень важна в беге. Отсутствие работы рук приводит к затратам энергии, которая могла пригодиться на дистанции. Руки должны в своём движении пересекать грудь, не доходя до её середины. Когда вы отработаете четкую работу рук, то заметите, что ноги при этом ставятся на землю вдоль одной прямой линии.

На основе теоретического анализа, практического опыта и наблюдений, были выделены типичные ошибки, наблюдаемые у детей школьного возраста (Таблица 1).

Таблица 1 – Типичные ошибки, наблюдаемые у детей школьного возраста

1 группа	2 группа	3 группа
Плечи зажаты, руки не работают. Стопа ставится высоко на носок. <u>Ступня приземляется заметно впереди бедра.</u> Недостаточное разведение бедер. Ступня впереди, упругости и отдачи НЕТ, энергии расходуется много.	При движении назад рука полностью разгибается. Стопа ставится правильно, на переднюю часть. <u>Тело сильно наклонено вперед.</u> Теряется баланс и тело непроизвольно сгибается в поясе, что приводит к потере энергии и потери устойчивости корпуса.	Руки работают правильно, проходят вдоль тела. <u>Постановка стопы с пятки перекатом на носок.</u> <u>Отклонение корпуса назад.</u> Угол развода бедер минимален. Баланс и энергия теряется.

Исходя из анализа техники бега, был разработан комплекс и методика овладения этой техникой, чтобы избежать ошибок и травм при беге.

1) Подъем бедра.

Стоя высоко на стопе, мы поочередно начинаем сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед. При отталкивании опорной ногой, нужно высоко поднимать бедро маховой ноги, при приземлении нога ставится упруго на опору. Во время выполнения этого упражнения плечи расслабленными, руки согнуты в локтях, опорная нога и туловище — на одной линии. **Акцент** в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на ее постановку. Спина должна быть ровная. Новичкам можно работать руками так же, как при беге, опытным бегунам — изолировать руки за спиной. Такое упражнение будет полезно бегунам, которые недостаточно поднимают бедро во время бега или же имеют слишком большой захлест голени.

2) Захлест голени.

Попеременно сгибаем ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице, при этом должна быть максимальная частота шага и небольшое продвижение вперед. Туловище немного наклонено вперёд, руки работают также, как и в беге, плечевой пояс расслаблен. Может выполняться с движением рук или с руками за спиной.

3) Бег на прямых ногах.

При выполнении этого упражнения мы выполняем активную «загребающую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Наша стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед.

Туловище находится в практически вертикальном положение, руки выполняют активную работу, как и в беге.

4) Олений бег.

При отталкивании мы полностью выпрямляем толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загребающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие. Туловище также находится в вертикальном положении, возможно с небольшим наклоном вперед.

5) «Колесо» или «Велосипед».

Движение напоминает вращение педалей велосипеда с продвижением вперед. При отталкивании опорной ногой нужно вынести бедро маховой ноги вперед с последующим «загребающим» движением ее вниз на опору под центр тяжести. Следует обратить внимание на то, что «загребающее» движение стопой вниз должно быть быстрым. Туловище занимает вертикальное положение. Руки выполняют активное движение по большой амплитуде.

6) Семенящий бег.

Короткие шаги длиной в собственную стопу. Приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки.

7) Выпады на каждый шаг.

Максимально широкие шаги, постановка стопы на пятку, глубокое приседание.

8) Выпрыгивание на одной ноге.

Особое внимание уделяйте толчковой ноге – она должны быть прямая, тогда как опорная согнута в колене под прямым углом. Стараться толкаться как можно выше, а не дальше. Продвижение вперед минимальное.

9) Выпрыгивание на прямых ногах.

Толчок выполняется только стопой. Следите за тем, чтобы нога в колене не сгибалась (это главное условие). Постарайтесь выпрыгивать как можно выше.

Упражнения, отрабатывающие отдельные детали техники и укрепление мышц ног, которые при беге играют главную роль в технике.

Этапы методики овладения техникой

Первый этап – укрепление мышц, работа над координацией и стабилизацией. Тут идеально подойдут приседания, прыжки на носочках, закачивание икр на ступеньках, выпады, скручивания, лодочки, наклоны, отжимания.

Второй этап – упражнения, отрабатывающие отдельные детали техники. Лучшие упражнения: подъем бедра, выпрыгивания, «олений шаг», подтягивание пяток к ягодицам, перекрестный шаг, бег спиной. Приучить приземляться на стопу и прорабатывать экономичность в движениях – это упражнения со скакалкой: одинарные и двойные прыжки, разножки вперед и в разные стороны, прыжки на одной ноге, бег со скакалкой.

Третий этап – небольшие пробежки в минималистичной обуви, отработка всех деталей техники одновременно. Надо начинать такие тренировки с небольших дистанций, не больше километра, а при лишнем весе или проблемных стопах и того меньше.

Четвертый этап – постепенное увеличение объема до привычного с сохранением контроля за техникой. Не больше 10% в неделю. Через несколько месяцев мышцы икр, мелкие мышцы стопы, бедра уже достаточно укрепятся, бег станет экономным и быстрым. Неважно, сколько ребенок может пробежать. Важно, сколько он может пробежать правильно.

На какие моменты, особенно в части ошибок и их исправления, стоит обратить особое внимание?

Наиболее частая ошибка – концентрация на какой-то одной детали и игнорирование остальных факторов. Например, человек где-то узнал, что надо приземляться на носок. Начинает бежать широкими прыжками, вытягивая ногу вперед и опуская ее далеко впереди себя. В итоге начинаются проблемы со стопой и надкостницей. Если сделать специальные упражнения, подготовить мышцы, научиться контролировать все детали – все будет совсем по-другому.

Вот тогда начнется настоящий бег – полный легкости, скорости и удовольствия. Правильная техника – ключ к высоким результатам и здоровью.

Список использованной литературы:

1. Лях, В.И. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич /под ред. В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 207с.

2. Матвеев, А.П. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 152с.

3. Романов, Н. Позный метод бега. Экономичный, результативный, надежный/ Николай Романов при участии Джона Робсона; пер. с англ. [А. Пьянзина, Б. Петрова, О. Ефимова]. – М.: Мани, Иванов и Фербер, 2013. – 288 с.

1.12 Проблема решения перестройки двигательного навыка в сложнокоординационных видах спорта

Shadrin A.N., Cand. of Sciences (Pedagogy), senior lecturer Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: aribnagleb17@rambler.ru
Dolzhenko M.Yu. master student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: arinagleb17@rambler.ru

The problem of the solution of rejecting motor skill in difficult-ordination sports

Annotation: the article presents a theoretical analysis of the problem of motor skill restructuring in complex coordination sports.
Keywords: motor skill, sports equipment, monomer, volume of technology, variability of technology, sensitivity, interferential impact of a skill.

А.Н. Шадрин, канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: arinagleb17@ramble.ru
М.Ю. Долженко, магистрант ФГБОУ ВО «АлтГПУ», г. Барнаул, Россия

Аннотация: в статье представлен теоретический анализ проблемы перестройки двигательного навыка в сложнокоординационных видах спорта.
Ключевые слова: двигательный навык, спортивная техника, мономер, объем техники, вариативность техники, сенситивность, интерференциальное воздействие навыка.

Двигательный навык является мономером спортивной техники. В циклических видах таких мономеров техники не много. Повторяющийся цикл движения является либо одним двигательным навыком, либо синтезом двух трех, что говорит о высокой значимости основы техники с ее последующей индивидуализацией. В таких технико-тактических условиях довольно редко требуются кардинальные перестройки двигательного навыка, такое явление может быть в случае либо исправления индивидуальной ошибки навыка, либо в связи с актуализацией перестройки на более эффективное движение. Второе происходит не часто, так как большинство циклических видов спорта берут свое начало у истоков соревновательной деятельности и уже претерпели все возможные модернизации по совершенству эффективности движения [2, 3].

Иначе обстоит дело с видами спорта именуемыми сложнокоординационными. Такие виды спорта характеризуются высоким объемом технических действий, определяющих качественный объем спортивной техники. Мономеров техники в таких видах спорта огромное количество, но гораздо важнее, что такая специфика определяет постоянную

необходимость поиска новых двигательных актов, как базовых, так и ситуативных, и модернизации уже имеющихся в арсенале спортсмена двигательных навыков. Перестройка двигательного навыка в данном случае может быть вызвана постоянным обновлением технического арсенала связанного с общемировой тенденцией развития вида спорта, с высоким уровнем индивидуализации техники, с учетом индивидуальных показателей развития физических качеств. Данный процесс имеет очень сложную структуру, вызванную проблемой сформированной доминанты движения, что в значительной степени усложняет процесс модернизации двигательного навыка [1, 6].

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Мономером любой спортивный техники выступает сформированный двигательный навык. Зависимость итогового результата для видов спорта сильно различается, так мы можем с уверенностью сказать, что в циклических видах спорта значимость двигательного навыка очень высока. Связано это с постоянно повторяющимся двигательным действием, от экономичности и автоматизма которого, зависит проявление физических качеств из чего в свою очередь и складывается итоговый результат [4]. При всей индивидуализации техники в процессе многолетней подготовки такие навыки мало подвергаются значимой реконструкции. Сформировав двигательный навык в начале спортивной специализации, спортсмен оттачивает точность изученного движения и степень ее автоматизма на протяжении всего процесса многолетней подготовки.

В сложнокоординационных видах спорта все происходит иначе. Такие виды отличаются вариативностью техники с широким спектром изучаемых двигательных навыков, как наиболее эффективных способов решения соревновательных ситуационных задач. Отличительной чертой таких видов спорта является необходимость в постоянной перестройке сформированных двигательных навыков связанных с внедрением технико-тактических инноваций. Отсюда можно сделать вывод о принципиальной значимости своевременной перестройки двигательного навыка или расширения его вариативности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов, непосредственное и опосредованное педагогическое наблюдение, дедуктивный метод, метод актуализации, статистический метод, синхронический метод.

Сложнокоординационные виды спорта можно разделить на несколько основных групп. Исходя из такой дифференциации, можно говорить о причинах возникающей необходимости в перестройке уже сформированного двигательного навыка. Таким образом, можно выделить две основные группы видов спорта. Первая группа – виды спорта, в основе которых лежит искусство движения. К данной группе относятся такие виды спорта как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду и т.д. Перестройка

базовых навыков формируется из необходимости усложнения структуры движений для сохранения конкурентоспособности в условиях общего развития вида спорта. Такие перестройки зачастую несут характер наслаивания частей двигательного действия одного навыка на другой.

Вторая группа – виды спорта, относящиеся к единоборствам и спортивным играм. Такие виды спорта характеризуются проявлением спортивной техники в переменных условиях, вызванных противодействием соперника. Основным требованием к перестройке двигательных навыков выступает тактическая модернизация и необходимость вариативности частей базового навыка.

Двигательный навык – это оптимальная степень овладения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями (то есть при минимальном контроле со стороны сознания), высокой прочностью и надёжностью исполнения. Навык формируется для того, чтобы спортсмен автоматически мог выполнять техническое действие, не отвлекаясь на отдельное выполнение его частей. Сложность состоит в том, что сформированный навык очень тяжело перестроить, потому, как в отличие от умения он имеет высокую прочность. Неправильно сформированный двигательный навык трудно реконструировать, так же дело обстоит и с плановой перестройкой двигательного навыка. Двигательный состав перестраиваемого навыка, на начальных этапах реконструкции технического действия сталкивается с интерференциальным воздействием со стороны целостности ранее сформированного навыка. Такое явление и служит барьером в формировании нового варианта технического действия. Такой отрицательный перенос необходимо ослабить путем созданий условий технической подготовки, в процессе которых будет происходить угасание временных функциональных связей, образованных при выработке предыдущего навыка. Другими словами, необходимо исключить упражнения, подкрепляющие элементы преобразуемого навыка, которые вступают в противоречие с новым формируемым навыком. Затем преодоление интерференции должно происходить путем углубленного разучивания и результирующей обработки новых элементов и частей двигательного действия. То есть направление дальнейшей работы по коррекции двигательного навыка должно включать в себя средства и методы по дифференцировке и контрастированию частей старого и нового навыков и способов перехода к ним. Такая система мер позволит произвести полный переход от старого навыка к новому [8].

Проблема состоит в том, что в подавляющем большинстве случаев в сложнокординационных видах спорта необходимо сохранение в техническом арсенале, как старых технических действий, так и модифицированной версии. Связано это с необходимостью увеличения объема техники и расширения ее вариативности у спортсмена. (Объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен. Вариативность техники — степень разнообразия технических приемов.) Большой объем технико-тактической составляющей соревновательной деятельности таких видов

спорта требует от спортсмена готовности к высокой вариативности технических решений. Таким образом, перестройка навыка зачастую происходит не столько из-за малой эффективности старого, сколько из-за большей ситуационной эффективности нового. Такая ситуация намного сложнее, так как формируя новый навык нельзя прибегать к дифференцирующим и контрастирующим упражнениям. Это в свою очередь может вызвать угасание базового навыка. В такой ситуации на наш взгляд удобным будет метод углубленного разучивания не отдельных частей двигательного действия, а полного его состава, включая идентичные фазы в старом навыке. Такой подход, в отличие от чаще использующегося подхода с положительным переносом, позволяет сформировать прочное запоминание нового технического действия как отдельного, что достоверно не приведет к ошибочным техническим действиям со стороны спортсмена в процессе соревновательной деятельности. Во время такой деятельности спортсмен максимально мобилизован и настроен на результат, что может привести к подмене схожих технических действий, изучаемых по принципу положительного переноса. Такой метод эффективен своей быстротой формирования навыка в условиях, когда одно техническое действие не противоречит другому, а в данных видах спорта тактическая сторона преимущественно формирует обратную ситуацию.

При всей сложности перестройки и модификации навыка, возникает вопрос о степени значимости такого процесса на итоговый результат. Сложность состоит в субъективности конкретной ситуации, времени годового тренировочного цикла. Возникает необходимость индивидуального подхода в выборе того надо ли производить перестройку навыка и с каким конкретно спортсменом в какое конкретно время [5, 7]. Так, на примере грэплинга, мы можем видеть, насколько разнообразными могут быть способы выхода на болевой или удушающий прием, при том, что базовый навык для всех этих технических действий един. Таких модификаций технического действия очень много и появляются они с завидной периодичностью. Вполне естественно, что погоня за максимальной вариативностью техники может привести к отрицательному результату.

Время наиболее благоприятное для перестройки двигательных навыков - период преимущественно общей физической и специальной подготовки с большими объемами и низкой интенсивностью тренировочных циклов. Это позволяет уделить достаточный объем внимания на сложный технический процесс перестройки и формирования двигательных навыков. Помимо большого объема, в пользу таких циклов выступает отсутствие важных соревновательных мероприятий или, как правило, полное их отсутствие. Таким образом, можно без лишнего риска внедрить или убрать из арсенала спортсмена ряд технических действий. Также такой подход удобен с точки зрения перспективного оттачивания нового навыка на протяжении всего сезона, так как выбранные периоды подготовки используются в начале годового тренировочного цикла, в таких условиях можно также рассчитывать и на срочную индивидуализацию навыка у спортсмена.

Одной из основных причин внедрения и перестройки навыка или отказа от нее, выступает индивидуальная координационно-техническая база спортсмена. Так, есть спортсмены очень пластичные и сенситивные в плане модернизации индивидуальной техники, но есть и другие, не обладающие такой сенситивностью. Таким образом, необходимо производить выбор решения, о перестройки навыков исходя из степени сложности навыка, степени необходимости и перспективной эффективности модифицированного двигательного действия. Особенно остро такой вопрос стоит в момент соревновательных циклов, когда любое излишнее инновационное вмешательство в технический арсенал спортсмена может привести к его разрушению.

Так же важной является оценка состояния уровня развития физических качеств спортсмена, так как именно они являются базой для формирования навыка. Так, чем выше уровень развития отдельных физических качеств в неравной степени, влияющих не только на сам процесс формирования навыка, но и на степень эффективности его использования в процессе соревновательной деятельности, тем выше необходимость и значимость в овладении новыми двигательными навыками.

Тренировочный процесс технико-тактическому и техническому совершенствованию подготовки спортсмена очень многогранен и субъективен. Важным является возраста и уровня мастерства спортсмена, его индивидуальных физических и психологических качеств, а также оценка значимости и степени необходимости такого вмешательства.

Список использованной литературы:

1. Васютина, И.М. Использование метода срочной информации в системе подготовки спортсмена в предсезонный период [Текст] / И.М. Васютин, А.А. Агишев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта : тезисы докладов к международной научно-практической конференции. – Барнаул, 2015. – С. 133-136.

2. Белоуско Д.В. Ключевые особенности физкультурного воспитания [Текст] / Д.В. Белоуско // Наука и образование в 21 веке : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. Часть III. – М.: Ар-Консалт, 2015. – С. 100-101.

3. Белоуско, Д.В. Некоторые аспекты разработки личностной индивидуализации [Текст] / Д.В. Белоуско // Развитие науки и образования в современном мире: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 марта 2015 г.: Часть III. – М.: Ар-Консалт, 2015. – С. 144-145.

4. Столяров, В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) [Текст] / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 11-15

5. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации [Текст] / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. – 179 с.

6. Козин, В. В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах [Текст] / В. В. Козин, А.А. Гераськин, А.В. Родионов // Омский научный вестник. – 2014. – № 1 (125). – С. 167 – 173.

7. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки [Текст] / Р. Мохан, М. Глес-сон, П. Гринхафф. – Киев: Олимп. лит., 2001. – 295 с.

8. Секреты физиологии [Текст] / Гершел Рафф; Пер. с англ. под общ.ред. Ю. В. Наточина. – М.: Бином; СПб. : Нев. диалект, 2001. – 448 с.

Раздел II. Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

2.1 Особенности микроэлементного обмена при физической нагрузке и его алиментарная коррекция

Akhmetzhanova U.A., Bozhig ZH., Kuznetsova L.S., Barbanov N.V., Adanov K.B., Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)

Features of the microelement exchange at physical activity and its alimentary correction

Summary: the purpose of work was studying of a microelement exchange at physical activity and its influence on possibility of adaptation at intense muscular activity. Research of a microelement exchange at various stages of adaptation to intense muscular activity is for the first time conducted. It is shown that at urgent adaptation to muscular activity concentration of microcells in blood and muscles due to receipt them from a liver increases, at the same time some deficiency of the main vital microcells is traced. It is revealed that use of food additives with antioxidants and microcells essentially increases working capacity in the course of intense physical activities.

Keywords: microelement exchange, physical activity, intense muscular activ ity, trainings, specialized product.

У.А. Ахметжанова, Ж. Божиг, Л.С. Кузнецова, Н.В. Барбанова, К.Б. Аданов, **Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан**

Аннотация: целью работы явилось изучение микроэлементного обмена при физической нагрузке и влияние его на возможность адаптации при напряженной мышечной деятельности. Впервые проведено исследование микроэлементного обмена при различных этапах адаптации к напряженной мышечной деятельности. Показано, что при срочной адаптации к мышечной деятельности увеличивается концентрация микроэлементов в крови и мышцах за счет поступления их из печени, в то же время прослеживается некоторый дефицит основных жизненно важных микроэлементов. Выявлено, что использование пищевых добавок с антиоксидантами и микроэлементами существенным образом повышает работоспособность в процессе напряженных физических нагрузок.

Ключевые слова: микроэлементный обмен, физическая нагрузкаа, напряженная мышечная деятельность, тренировки, специализированный продукт.

Интенсификация труда, освоение новых регионов, миграционные процессы, возросшие нагрузки в профессиональном спорте предъявляют высокие требования к приспособительным возможностям человека.

Необходимым условием жизнедеятельности является поддержание постоянства ряда показателей внутренней среды. В последнее время большое значение уделяется возможностям управления адаптационным процессом, особенно с практической важностью этого вопроса. Задача управления сводится к тому, чтобы получить требуемый уровень адаптации в необходимые сроки. Это обеспечивается ускорением распада имеющихся программ, мобилизацией резервов адаптации, повышением возможностей функциональных систем, входящих в адаптационный механизм [1].

По современным данным не менее 25% всех ферментативных реакций являются металлозависимыми. При недостаточности или избыточном поступлении микроэлементов могут наблюдаться нарушение активности прямо или косвенно зависящих от них ферментов [3, с. 210] и, соответственно, снижение умственной и физической работоспособности. Поскольку повышенная физическая активность подразумевает интенсификацию как энергетических, так и пластических процессов, то увеличивается потребность не только в субстратах биологического окисления и «структурных блоках», но и макро- и микроэлементах [2, с. 25].

В успешном решении проблемы сохранения активной жизнедеятельности организма важная роль принадлежит изучению ранних метаболических реакций организма в процессе биологического действия различных нагрузок, в том числе нагрузок максимальной мощности, с учетом возможного влияния их на биохимические процессы [1, с. 54]. Расшифровка метаболических аспектов адаптивных реакций позволит более действенно управлять этим процессом, в том числе с помощью специальных диет, содержащих микроэлементы и антиоксиданты.

Целью работы явилось изучение микроэлементного обмена при физической нагрузке и влияние его на возможность адаптации при напряженной мышечной деятельности. Впервые проведено исследование микроэлементного обмена при различных этапах адаптации к напряженной мышечной деятельности.

Методы исследования. Опыты поставлены на 185 беспородных крысах-самцах, с исходным весом 180-220 грамм, содержащихся на стандартной диете и находившихся в одинаковых условиях вивария. В качестве физической нагрузки было использовано плавание крыс с грузом 8% от массы тела в воде с температурой 28-30°С. Было проведено 6 серий экспериментов. За время эксперимента получено более 1295 проб биологического материала. Определение микроэлементов проводили в тканях крыс после однократной физической нагрузки «до отказа», 30 и 50-дневных ежедневных тренировок животных, а так же в аналогичных группах животных, предварительно течение двух дней перед нагрузкой, получавших специализированный продукт «Адапт-Рестор». Определение железа, меди, цинка, марганца, свинца

осуществляли в крови, мышцах бедра, печени, почках, легких и миокарде экспериментальных животных атомно-адсорбционным методом [4, с. 16].

Результаты. В проведенных исследованиях однократная физическая нагрузка вызвала небольшое увеличение в печени количества железа, марганца и свинца (соответственно 172,5±9,1мг/кг, 1,32±0,15мг/кг и 0,71±0,004 мг/кг), тогда как концентрация других микроэлементов достоверно не изменилась. У животных с пищевой добавкой после однократной физической нагрузки помимо увеличения в печени железа, марганца и свинца наблюдалась увеличение в ней концентрации меди цинка, однако эти изменения не имеют достоверных значений.

Исследование ткани почек на концентрацию микроэлементов показывает, что однократная физическая нагрузка способствует некоторому снижению в ней железа, меди и марганца (55,0±3,4мг/кг, 3,0±73мг/кг, 038±0.02мг/кг), вероятно физическая нагрузка приводит к увеличению обменных процессов, активации различных ферментов в мышечной ткани, что способствует мобилизации металлов из других тканей, в частности из почек. Такая же нагрузка у животных, получавших пищевую добавку, кроме небольшого снижения концентрации железа и увеличения количества свинца (0,79±0,04мг/кг) не приводила к заметным изменениям со стороны других микроэлементов в почках.

В легких однократная физическая нагрузка вызывает изменения в основном в показателях железа, изменения других микроэлементов было недостоверно. У животных, получавших пищевую добавку, количество микроэлементов практически не уменьшилось.

Исследования головного мозга показали, что при однократной максимальной нагрузке, у животных с обычным питанием достоверные изменения наблюдаются в концентрации цинка, железа и меди соответственно 16,1±1,7мг/кг, 42,5±3,5 мг/кг, 2,6±0,25мг/кг. Такая же нагрузка у животных, предварительно получавших пищевую добавку с микроэлементами уменьшала степень снижения концентрации в мозге железа и меди (61,6±4,2, 2.7±0,85мг/кг), а количество цинка практически сохранялась на уровне контрольных значений (21,4±2,2 мг/кг).

Максимальное плавание после 30-дневной тренировки вызвало уменьшение в печени количества цинка, марганца. Уменьшение количества других микроэлементов было статистически недостоверно. Физическая нагрузка у тренированных животных, получавших специальную пищевую добавку не приводило к значительным колебаниям в содержании микроэлементов в печени.

Физическая нагрузка у тренированных крыс вызывало заметное уменьшение в почках количества железа (69,8±3,5мг/кг, в контроле 93,8±5,8мг/кг) и увеличение концентрации свинца (1,21±0,04мг/кг, при контрольных значениях 0,63±0,3мг/кг). Снижение количества цинка, меди и марганца было недостоверно. Также нагрузки у животных, получавших пищевую добавку, способствовали также уменьшению в почках железа.

Однако величина уменьшения по сравнению с животными не получавшими добавку была меньше.

Концентрация других микроэлементов у животных, находившихся на специальной диете практически не уменьшилась, а в некоторых случаях даже была несколько выше, чем в контроле. Следует отметить, что после 30-дневной тренировки у животных без добавки и получавших ее животных заметно увеличивается концентрация в почках винца. При этом, у крыс с пищевой добавкой увеличение количества свинца в почках было заметно выше, чем у животных без специального кормления.

В легких значения практически всех микроэлементов было ниже, чем в контрольной группе, так концентрация цинка уменьшилась до 16,4±1,6мг/кг, железа до 86,3±4,2мг/кг, меди до 2,4±0,84мг/кг и марганца до 0,020±0,02мг/кг.

Физическая нагрузка у животных с обычной диетой способствовала также уменьшению в мозговой ткани цинка, железа и марганца. У животных, получавших добавку, 30-дневная тренировка крыс также вызывала уменьшение в головном мозге цинка и железа. Однако степень уменьшения вышеуказанных металлов в этих экспериментах была недостоверна.

Выводы. Сравнительный анализ показывает, что максимальная физическая нагрузка вызывает, практически одинаковые изменения микроэлементов в крови у животных при срочной адаптации и у крыс с 30-дневной тренировкой. В тоже время у животных с 50-дневной тренировкой наблюдалось более значительное уменьшение в крови микроэлементов, чем в других группах. Введение в рацион микроэлементов способствует сохранению их концентрации в крови, что более выражено у тренированных животных. Дозированная тренировка создает условия для более рационального и усиленного использования микроэлементов при максимальной физической нагрузке. Условия перетренировки способствуют усиленным затратам микроэлементов, снижая количество их в крови и некоторых органах до критических значений. Введение в рацион повышенных количеств микроэлементов восполняет в определенной степени этот недостаток, увеличивая устойчивость организма к физическим нагрузкам.

Список использованной литературы:

1. Насолодин В.В. Обеспечение организма спортсменов микроэлементами при большой физической нагрузке [Текст] / В.В. Насолодин, И.П. Гладких, С.И. Мещеряков // Гиг. и сан.-2001. – № 1. – С. 54-56.

2. Орджоникидзе З.Г., Микроэлементы в медицине. [Текст] / З.Г. Орджоникидзе, А.Н. Катулин, А.В. Скальный. – М. : 2003. – Т.4. – Вып.4. – С. 25-29.

3. Скальный А.В. Физиологические аспекты применения макро- и микроэлементов в спорте [Текст] / А.В. Скальный – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2005. – 210 с.

4. Эпик В.Э. Динамика изменения белкового обмена в скелетных мышцах при ежедневно повторяющейся мышечной работе: автореф. дис. канд.биол. наук [Текст] / В.Э. Эпик -Тарту,1987. – 19 с.

5. Горчакова Н.А. Фармакология спорта [Текст] / Н.А. Горчакова, Я.С. Гудивок, Л.М. Гунина и др. – К.: Олимп. Литература, 2010. – 640 с.

2.2 Влияние музыки на скоростные характеристики мышц кисти

Grabinenko E.V., Associate Professor, Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: egrab007@mai.ru
Eremeev K.L., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia) E-mail: kiry9819@icloud.com

The influence of music on the speed abilities of the hand muscles

Annotation: The students of AltSPU of various sports specializations engaged in physical culture and sports activities were examined in order to find the influence of various music genres on the performance efficiency. The technique of tapping test was used.
Keywords: students, tapping test, performance efficiency, physical culture and sports activities.

Е.В. Грабиненко, канд. мед. наук, доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: arinagleb17@ramble.ru
К.Л. Еремеев, студент Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: kiry9819@icloud.com

Аннотация: Обследованы студенты АлтГПУ, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью, разных спортивных специализаций, с целью выявления действия различных жанров музыки на работоспособность. Использована методика теппинг-теста.
Ключевые слова: студенты, теппинг-тест, работоспособность, физкультурно-спортивная деятельность, исследование.

Музыка оказывает значительное влияние на жизнь человека, так как создает нужное настроение и определенный ритм, в котором будет проходить дальнейшая работа человека, она приводит в нужный настрой. Для студента, занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью, безусловно, важен фактор настроения, как во время тренировки, так и перед важными соревнованиями [1, 3]. В связи с этим, для нас представляет интерес определение влияния разных жанров музыки на работоспособность студентов Института та Физической культуры и Спорта (ИФКиС) Алтайского государственного педагогического университета (АлтГПУ).

С этой целью мы использовали методику «Теппинг-тест» [2]. Теппинг-тест (от англ. tap – постукивать) – одна из распространенных проб, направленная на исследование работоспособности, измерение скоростных характеристик. При выполнении теппинг-теста испытуемому необходимо выполнять постукивание в максимально возможном темпе.

Методика выполнения теппинг-теста заключалась в следующем: испытуемым предлагался расчерченный на четыре квадрата лист бумаги. Затем они прослушивали музыку определенного направления в течение 30 минут, и затем под эту музыку и по команде: «Начали!», участники эксперимента с максимальной частотой ставили точки в квадрате в течении 10 секунд. По команде! «Стоп!», испытуемые отдыхали 20 секунд, затем повторяли выполнение со 2, 3, 4 квадратами.

После окончания эксперимента мы подсчитывали показатели вариационного ряда, в том числе среднюю арифметическую и ошибку средней арифметической. Для обработки полученных данных использовался метод статистической обработки [2].

В исследовании приняли участие студенты ИФКиС АлтГПУ в количестве 30 человек, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью (стрельба, спортивные игры, лыжный спорт, фигурное катание, конькобежный спорт, дзюдо, панкратион, плаванье и др.).

В исследовании мы использовали следующие музыкальные произведения:

1. Классика 1 (В.А. Моцарт).
2. Рок-исполнитель (Queen (RS).
3. Рэп-исполнитель (Эминем).
4. Джаз – (джазовые стандарты).
5. Классика 2 (К. Орф (Кармина Бурана).
6. Шнур – Патриотка.

В качестве контрольного варианта выступили показания теппинг-теста без прослушивания музыки.

Таблица 1 – Показатели теппинг-теста в эксперименте (количество точек)

	Общее Кол-во	**1 квадрат**	**2 квадрат**	**3 квадрат**	**4 квадрат**
Контроль	277.78±10.6	66.33±2.38	69±3.59	70.67±2.14	71.89±3.40
Классика 1	295±13.0	78.56±3.71	73.33±3.3	74.89±3.12	73.78±3.72
Классика 2	285.94±7.95	74.50±4.41	70.25±2.11	70.69±1.76	71.50±1.76
Шнур	304.33±9.68	76.87±2.24	72.07±3.50	77.87±2.85	74.87±1.92
Рок	304.22±17.6	76.89±4.08	77.33±3.70	74.11±6.21	76±4.10
Рэп	323.75±26.5	85.50±9.83	82.50±5.86	74.50±6.94	81.25±6.84
Джаз	294.60±17.4	74.20±3.31	71.80±2.10	71.30±3.64	70.40±4.22

На рисунке 1 представленные полученные результаты в виде графика.

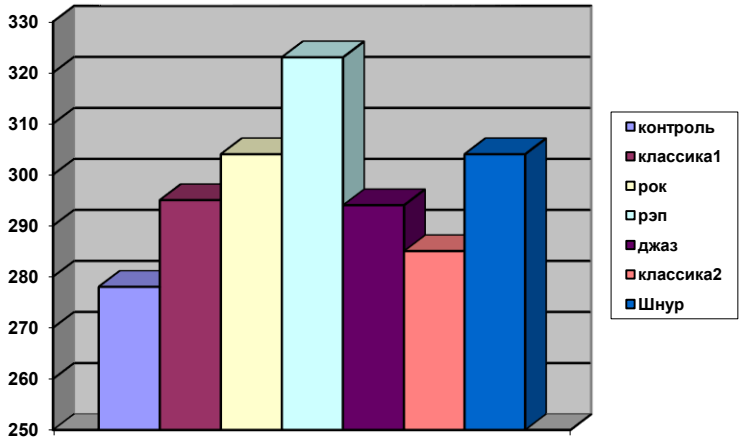

Рисунок 1 – Показатели теппинг-теста в эксперименте
(общее количество точек)

На рисунке 2 представлены сравнительные показатели исследования.

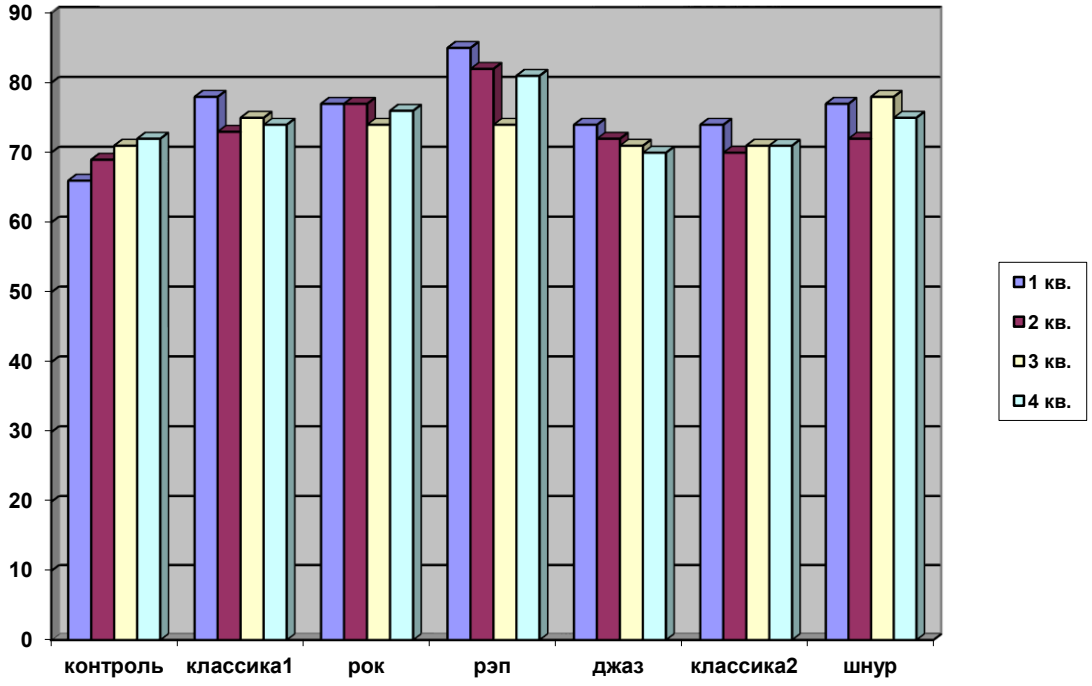

Рисунок 2 – Показатели теппинг-теста в эксперименте
(количество точек в квадратах)

В результате анализа полученных данных, мы выяснили, что в контрольной группе (без прослушивания музыки) общее количество точек составило 277, что является самым худшим показателем во всех группах (Таблица 1, Рисунок 1). Умеренно увеличивается количество точек в группах «Классика 1» (на 7%), «Классика 2» (на 3%), «Джаз» (на 7%). Значительно изменяется общее количество точек при прослушивании Шнура и рока (на 9%). Самое большое увеличение скоростных характеристик наблюдается при прослушивании рэпа (на 15% по сравнению с контрольным) (Таблица 1, Рисунок 1).

При оценивании кривой работоспособности мышц кисти (по точкам в квадратах) оказалось, что в контрольной группе количество точек увеличивается в каждом последующем квадрате (таблица 1, рисунок 2). При прослушивании В.А. Моцарта (группа «Классика 1») в первом квадрате количество точек по сравнению с контролем больше на 17%, затем идет снижение работоспособности. В группе «Классика 2» количество точек в первом квадрате так же больше по отношению к контролю (на 11%), после этого мы можем наблюдать небольшой спад работоспособности. В измерительных группах «Шнур» и «Рок» количество точек в первом квадрате больше, чем в первом квадрате группы «Контроль» на одинаковое количество процентов (на 13%). Также можно заметить некое отклонение этих двух групп от других, в группе «Шнур» в третьем квадрате, а в группе «Рок» во втором квадрате количество точек больше, чем в квадрате номер один, эта закономерность не наблюдается в других измерительных группах.

В группе «Рэп» количество точек в первом квадрате значительно больше, чем в контрольной группе (на 24%). В ней наблюдается почти равное количество точек в первом, втором и четвертом квадрате, а в третьем квадрате мы можем заметить незначительное снижение работоспособности, но количество точек в нем все равно будет больше, чем в любом из квадратов контрольной группы. В группе «джаз» количество точек в первом квадрате отличается от контроля на 11%. В ней с возрастанием номера квадрата снижается работоспособность (Таблица 1, Рисунок 2).

Таким образом, наиболее влиятельным направлением музыки для скоростных характеристик спортсмена оказался Рэп, во время его прослушивания спортсмены показали самый лучший результат, он оказался на первом месте. На втором месте – Шнур с песней «Патриотка». Третье место заняла группа «Queen». На четвертом месте представлен В.А. Моцарт. Замыкают наш рейтинг джазовые композиции, К. Орф и последнее место – группа измерительных данных без музыкального сопровождения.

На наш взгляд данное исследование является актуальным, так как полученные результаты позволяют сделать вывод о влиянии различных музыкальных направления на быстроту работоспособности спортсмена и как следствие рекомендаций по выбору благоприятной музыки для различных методов тренировочной деятельности. Использование любой музыки будет благоприятно влиять на повышение скоростных характеристик спортсмена, наиболее высокие характеристики спортсмены будут показывать при прослушивании Рэпа.

Список использованной литературы:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

2. Медицинская статистика. Сайт для аспирантов и молодых ученых, врачей-специалистов и организаторов, студентов и преподавателей [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа:

http://www.medstatistic.ru/theory.html, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 25.03.2018).

3. Цветков, В.Н., Музыка как фактор повышения эффективности занятий спортом [Текст] / В.Н. Цветков, В.И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. – № 5 – 2004. – С. 62-65.

2.3 Изменения показателей динамометрии в зависимости от физической нагрузки у студентов различных специальностей

Grabinenko E.V., Associate Professor, Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: egrab007@mail.ru
Suhachyov I.D., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
Zholnirovskij V.E., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)

Changes in the indicators of dynamometry depending on the physical load of students of different specialties

Annotation: the article presents an analysis of the results of the study to assess the functionality of students studying at the Pedagogical University in different faculties.
Keywords: health, mental stress, exercise, functionality, exercise, research, experiment.

Е.В. Грабиненко, канд. мед. наук, доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: egrab007@mail.ru
И.Д. Сухачёв, студент Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
В.Е. Жолнировский, студент Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Аннотация: в статье представлен анализ результатов исследования по оценке функциональных возможностей студентов, обучающихся в Педагогическом университете на различных факультетах.
Ключевые слова: здоровье, умственные нагрузки, физические нагрузки, функциональные возможности, физические упражнения, исследование, эксперимент.

Здоровье – важнейшая ценность. Хорошее здоровье – является необходимой основой для выполнения индивидом его социальных и биологических функций. Проблема эффективного усвоения нового материала – одна из главных проблем, с которой приходится столкнуться студентам, обучающимся в ВУЗе, так как учеба в высшей школе проходит на фоне напряжения адаптационных возможностей в новых условиях деятельности, проходящей на фоне повышенных эмоциональных нагрузок, знакомстве с большим объемом новой специальной информации, в условиях авитаминоза и гиподинамии. Эмоциональное, нервно-психическое

напряжение влечет разнообразные изменения в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой системах, и других органов, и систем, приводящих к переутомлению и проблемам со здоровьем.

Одним из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам является двигательная активность, которая может выступать как оптимизирующий и как дезадаптивный фактор – при нерациональном ее применении. Физические нагрузки вызывают перестройки различных функций организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации. Важной характеристикой личности студента является его интеллект. Интеллект – это способность к мышлению, рациональному познанию. Интеллект характеризуют умственные способности, формирование и развитие которых происходит на протяжении всей жизни, но в основном в школьные и студенческие годы. Оптимально подобранный режим двигательной активности, физические упражнения, положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной длительности и интенсивности это приведет к повышению их умственной работоспособности. Всякая двигательная активность приводит к повышению обменных процессов в организме. Оптимально подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность. При этом нельзя забывать, что значительное увеличение объема и интенсивности интеллектуальной и физической активности вызывает у человека быстрое утомление, и снижение эффективности труда. При этом происходит замедление скорости переработки информации, ухудшение памяти и усвоения теоретического материала. Появление утомления является сигналом, предупреждающим о наступлении перенапряжения организма.

Цель исследования – провести оценку функциональных возможностей студентов, обучающихся в Педагогическом университете на различных факультетах.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 11 юношей (20 лет), обучающихся в ИФКиС 2 курс и 19 девушек (18 лет), обучающихся в ИПиП 1 курс. Проведено исследование мышечной силы кисти (кг) ведущей руки у студентов методом динамометрии. Эксперимент проводился в начале и в конце занятий общей физической подготовки. Статистическую обработку параметров кистевой динамометрии осуществляли по общепринятой методике: M ± m. Оценку значимости различий между исследуемыми группами проводили по Т-критерию Стьюдента [1].

Таблица 1 – Средние показатели динамометрии у юношей обучающихся в ИФКиС

№ испытуемых	**Вес**	**Показатели динамометрии**	
		В начале занятий	**В конце занятий**
1	90	70	60
2	58	46	40
3	80	51	60
4	70	45	45
5	61	44	50
6	63	51	49
7	83	54	50
8	80	51	41
9	60	51	51
10	79	60	51
11	75	40	39
Средние показатели (M ± m)		51,18±2,61	50,55±2,21

Из таблицы видно, что показатели в начале занятий и в конце – разнятся. У большинства студентов Института физической культуры и спорта показатели снизились или остались неизменны. До занятия динамометрия ведущей руки составила 51,18±2,61, а в конце занятия 50,55±2,21.

Таблица 1 – Средние показатели динамометрии у девушек обучающихся в ИПиП

№ испытуемых	**Вес**	**Результаты динамометрии правой руки**	**Результаты динамометрии левой руки**
12	57	40	38
13	58	31	30
14	55	33	31
15	57	39	45
16	49	20	29
17	54	17	14
18	88	40	34
19	57	29	36
20	47	20	30
21	51	38	37
22	52	30	31
23	59	30	30
24	63	20	35
25	52	23	25
26	58	30	32
27	75	25	29
28	80	37	42
29	65	33	35
30	69	35	37
M ± m До		30±1,74	
После		32,63±1,56	

Из таблицы 2 видно, что показатели динамометрии большинства девушек возросли к концу занятия. Так, до занятия 30±1,74 и в конце занятия 32,63±1,56.

Так же стоит отметить, что занятия по общей физической подготовке разнообразной направленности проводятся у студентов ИФКиС 4 раза в неделю (без учета индивидуальных тренировок), а у студентов ИПиП 1 раз в неделю (так же без учета индивидуальных тренировок).

Исходя из полученных данных в ходе измерения динамометрии студентов разных специальностей, можно сделать вывод о том, что такие изменения показателей обусловлены тем, что нагрузки на одном занятии для студентов ИФКиС не достаточно, а для студентов ИпиП, напротив, т.к. их показатели динамометрии возросли. По данным показателям можно судить о том, насколько благоприятно влияет физическая нагрузка на показатели

динамометрии и какой уровень нагрузки следует определять для студентов различных специальностей.

Список использованной литературы:

1. Шаповалов, А.А. Аз и Буки педагогической науки: введение в педагогическое исследование [Текст] / А.А. Шаповалов. – Барнаул: Издательство БГПУ, 2002. – 123 с.

Раздел III. Физическая культура в системе образования

3.1 Технология реализации системно-деятельностного подхода на уроке физической культуры

Bazhenova N.A., Cand. of Sciences (Pedagogy), senior lecturer Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: nab1958nab@yandex.ru

Technology of realization of system-activity approach at a lesson of physical culture

Abstract: the paper presents the results of a comparative study of the technology of implementation of system-activity and activity approaches at the lessons of physical culture in the lower grades. Data on ability to carry out tasks, formation of educational universal actions of pupils, achievement of the planned result, productivity of a lesson are given. It is shown that the readiness of students at the lesson of physical culture is most dependent not on individual methods and techniques, but on a systematic approach to learning.
Key words: approach, educational universal actions, result.

Н.А. Баженова, канд. пед. наук, доцент кафедры гимнастики, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: nab1958nab@yandex.ru

Аннотация: в научной работе приведены результаты сравнительного исследования технологии реализации системно-деятельностного и деятельностного подходов на уроках физической культуры в младших классах. Приводятся данные по умению выполнять задания, сформированности учебных универсальных действий учащихся, достижению планируемого результата, результативности урока. Показано, что готовность школьников на уроке физической культуры в наибольшей степени зависит не от отдельных методов и приемов, а от системного подхода в обучении.
Ключевые слова: подход, учебные универсальные действия, результат.

Введение. В современном обществе главной целью образования становится не передача знаний и социального опыта, а развитие личности ученика, его способности самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, формировать умения учиться. Эти изменения нашли отражение в Федеральном законе «Об образовании», Федеральных государственных образовательных стандартах и означают смену образовательной парадигмы.

Установлено, что одним из требований к разработке образовательных стандартов, в том числе и по предмету «Физическая культура» стал системно-деятельностный подход, который позволяет педагогу развивать умственные и творческие способности учащихся, способствовать глубокому и прочному усвоению материала, обеспечивать системность, достаточную полноту,

эффективность формирования УУД и умения учиться, что обеспечивает высокое качество и системность реализации ФГОС [1, 3].

Выявлено, что при переходе к ФГОС нового поколения, преподаватели столкнулись с множеством проблем. Например: неготовность к планированию и организации образовательного процесса, к переходу на новую систему оценивания результатов образовательных достижений учеников и т.д., при этом отмечается, что многое зависит от желания учителя, его характера, уровня его профессиональной подготовки [2].

В связи с этим становится актуальным вопрос о технологии реализации системно-деятельностного подхода на уроках физической культуры.

Цель исследования заключалась в обосновании технологии реализации системно-деятельностного подхода на уроках физической культуры

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 40 школьников начальных классов лицея № 80 г. Барнаула, занимающихся по программе физическая культура, ориентированной на использование учебника А.П. Матвеева. 4 «А» класс – контрольная группа, при обучении использовался деятельностный подход и 4 «Б» – экспериментальная группа, применялся системно-деятельностный подход.

Для выявления результативности урока, сформированности предметных, метапредметных УУД, достижение планируемого результата, использовался метод педагогического контроля, который включал ряд заданий.

Для оценки сформированности предметных УУД давались задания на умения описывать, выполнять и демонстрировать технику упражнения, выполнять их в учебной, игровой и соревновательной деятельности, самостоятельно осваивать упражнения.

Результативность сформированности метапредметных УУД, а именно познавательные, коммуникативные, регулятивные, оценивалась при выполнении заданий самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения.

Результативность урока проверялась по следующим критериям: использования технологий, форм, методов и приемов обучения, сочетания репродуктивной и проблемной формы обучения, формирования контрольно-оценочной деятельности у обучающихся, осмысления учебного материала всеми учащимися, продвижения каждого ученика, планирования коммуникативных задач, создания атмосферы сотрудничества, сотворчества, психологического комфорта.

Оценка результатов осуществлялась по пятибалльной системе. Для определения результатов использовался метод математической обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп показал, что цифровые значения в группах значительно отличаются. Экспериментальная группа превосходит контрольную по всем показателям ($p < 0,001$) кроме задания на демонстрацию и выполнение упражнений в измененных условиях ($p>0,001$). Об этом

свидетельствуют результаты обеих групп находящихся близко к высокому уровню (М = 4,9 и М=4,8 баллов) соответственно.

Анализ результатов по сформированности учебных универсальных действий в контрольной группе, свидетельствует о его низком уровне (p>0,5). Познавательные и регулятивные учебные универсальные действия находится на уровне ниже среднего (М=2,1 и М=2,2 балла), коммуникативные учебные универсальные действия соответствуют низкому уровню (М = 1,9 балла). Планируемый результат деятельности учащихся достигнут не в полном объеме, учащиеся не умеют ставить цель, проектировать, описывать технику выполнения упражнения и самостоятельно ее осваивать (p > 0,001). Трудности у учащихся возникли при оказании посильной помощи и моральной поддержке (М = 1,9 б.), организации, проведении и судействе подвижных игр и соревнований со сверстниками (М = 2,2 б.).

В ходе исследования было отмечено, что основным источником получения знаний являлся учитель, учащиеся контрольной группы привыкли получать информацию от него. Установлено, что учащиеся не пользуются учебником и затрудняются осуществлять поиск необходимой информации, извлекать ее из текстов, рисунков, анализировать и сравнивать. С учетом специфики предмета физической культуры рисунки, знаково-символические средства могут выступать в качестве эффективного средства обучения, однако у школьников возникли трудности с их использованием при выполнении заданий в освоении техники упражнений. Выявлена у учащихся привычка выполнять упражнения по указанию учителя, что не способствует развитию творческого потенциала и приводит к затруднению при моделировании. При оценивании задания самостоятельно освоить акробатическую комбинацию было выявлено, что учащиеся не знают правил, этапов самостоятельного освоения акробатической комбинации. Обнаружено, что не все учащиеся умеют взаимодействовать со сверстниками, строить понятные речевые высказывания и оформлять свои мысли в устной речи, совместная деятельность учащихся выражалась в претензии друг к другу. Также установлено, что при выполнении заданий на повторение (выполнить практическое задание; вспомнить технику выполнения упражнения; выполнить практическое задание, сравнить с эталоном, зафиксировать и обосновать индивидуальные затруднения) учащиеся не смогли дать оценку, зафиксировать и обосновать индивидуальное затруднение, скорректировать свои действия. Преобладающее большинство учащихся 80 % учеников не умеют осуществлять пошаговый контроль своих действий и действий одноклассников, адекватно оценивать себя и воспринимать оценку одноклассников.

Исследование результативности урока выявило низкую активность учащихся в учебном процессе (М = 2 б.), учителем не даются задания на постановку задач, четкость критериев самоконтроля и самооценки, на осуществление рефлексивных действий учащихся (М = 2,1 б.). Учитель владеет ограниченным количеством технологий (М = 2,1 б.), не добивается

осмысления учебного материала учащимися (М = 2 б.), недостаточно четко планирует коммуникативные задачи урока (М = 2,2 б.), поощряет выражаемую учеником собственную позицию, но не обучает корректным формам их выражения (М = 2,7 б.). На уроке учащиеся больше работают фронтально, редко в парах, группах, между учителем и учащимися не выстраивается диалог, учитель выступает в роли информатора. Установлено, что деятельность учителя и учащихся направлена в большей степени на выполнение двигательных действий и в меньшей на выполнение заданий по формированию учебных универсальных действий. Такой подход к обучению на уроках физической культуры не обеспечивает адекватной подготовки школьников требованиям современной школы, об этом свидетельствует результативность урока (М = 2,5 б.) ($p > 0,5$).

Результаты экспериментальной группы по всем показателям улучшились и находятся на хорошем уровне $p < 0,001$. При поэтапном и целенаправленном выполнении заданий у учащихся сформировались умения описывать и демонстрировать технику упражнений и выполнять её в разных условиях (М = 5,0 б.), самостоятельно осваивать двигательное действие (М = 4,6 б.), ставить цель (М = 4,8б.), проектировать деятельность, работать в коллективе (М = 4,7б.), оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения (М = 4,7 б.), организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство (М = 4,7 б.).

Установлено, что у 95% учащихся экспериментальной группы сформированы познавательные учебные универсальные действия, а именно умение выстраивать речевое высказывание, проводить анализ, сравнение, аналогию, использовать знаково-символические средства и структурировать свои знания, извлекать из них необходимую информацию, самостоятельно моделировать, выполнять действия по алгоритму.

У преобладающего большинства учащихся 70% отмечается высокий уровень сформированности коммуникативных учебных универсальных действия. Школьники умело выражают свои мысли с достаточной полнотой и точностью, умеют аргументировать свое мнение и выражать свою позицию, в работе учитывают разные мнения, умеют договариваться и согласовывать решения между собой. У 60% учащихся выявлен высокий уровень сформированности регулятивных учебных универсальных действий. Учащиеся научились выполнять практическое задание, контролировать свои действия, фиксировать в нем индивидуальные затруднения и проводить коррекцию.

Анализ результативности урока физической культуры показал, что учитель умеет создавать атмосферу сотрудничества, сотворчества, психологического комфорта (М = 4,9 б.), обучает школьников осуществлять рефлексивное действие, ставить задачи и определять четкие критерии самоконтроля и самооценки, добивается осмысления учебного материала

всеми учащимися, использует для этого специальные методические приемы (М = 4,8 б.). Установлено, что в учебном процессе учитель использует активные и интерактивные методы и разнообразные приемы обучения, эффективно сочетает репродуктивную, проблемную и творческую формы обучения, специально планирует коммуникативные задачи урока, принимает и поощряет, выражаемую учеником, собственную позицию, обучает корректным формам их выражения (М = 4,7 б.), владеет различными технологиями обучения (М = 4,6 б.). По всем показателям результативность урока в экспериментальной группе отвечает требованиям ФГОС и находится на хорошем уровне (М = 4,75 б.).

Исследование доказывает эффективность использования:

- этапов урока: мотивирование к учебной деятельности; актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном учебном действии; объяснение нового материала; реализация построенного проекта; включение в систему знаний и повторение; рефлексия учебной деятельности на уроке;
- технологии обучения: здоровье сберегающая, игровая, педагогика сотрудничества, развитие навыков самодиагностики, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания, проблемная и т.д.;
- внесения радикальных изменений в методы обучения с объяснения на деятельность при использовании активных и интерактивных методов обучения.
- оценки результатов обучения не только за предметные знания, умения и навыки, но и за сформированность метапредметных результатов;
- педагогической деятельности объяснительной, репродуктивной, контрольной, практической работы;
- освоения учащимися на уроке познавательной, коммуникативной, рефлексивной деятельности в коллективной работе;
- выполнения заданий в зависимости от этапа и поставленных задач - устные ответы, выполнение действий по инструкции, сравнение результата с образцом, осуществление самоконтроля по образцу и т.д.

Выводы. Результаты исследования системно-деятельностного подхода подтверждают актуальность поднятой проблемы. Выявлена моральная и профессиональная неготовность педагогов к реализации системно-деятельностного подхода. Исследование доказало, что на уроках физической культуры наибольшей степени результативности можно добиться не отдельными методами и приемами, а всей совокупностью системно-деятельностного подхода.

Список использованной литературы:

1. Котова С.К. Системно-деятельностный подход в реализации ФГОС [Электронный ресурс] / С.К.Котова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 19. – С. 37–41. – Режим доступа: http://e-koncept.ru/2016/56247.htm., свободный. – Загл. с экрана

2. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго

поколения и 3 часа физической культуры [Текст]: Методические рекомендации / Н.И. Назаркина [и др.]. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 240 с.

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации (вступает в силу с 1 сентября 2013 года) [Текст]: Кодексы. Законы. Нормативы. – Новосибирск: 2013. – 128с.

3.2 Актуальность обновления среднего образования в республике Казахстан

Barbanova N.V., Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)
E-mail: nadezhdabv@mail.ru
Nazarova A.M., Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)
E-mail: nadezhdabv@mail.ru

The urgency of updating secondary education in the republic of kazakhstan

Annotation: The aim of the work was to determine the relevance of the introduction of updated secondary education in secondary schools of Kazakhstan. The concept of constructivist teaching and its influence on the process of formation of a competent, logical and critically thinking person is revealed. The renewal of secondary education in the Republic of Kazakhstan, based on constructivist theories, establishes very clear obligations to the competent teacher to be receptive to the student's personality. A significant factor of competent teaching is the study and evaluation of the teacher's independent comprehension of the meaning of the student. This approach necessarily implies the active participation in the process of the student, which becomes in such conditions is responsible for their own learning. Responsibility is recognized and accepted by the student partly because of the environment that the teacher creates in the classroom.
Keywords: renewal of secondary education, schoolchildren, constructivist theory, Shulman theory, teacher's beliefs.

Н.В. Барбанова, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан
E-mail: nadezhdabv@mail.ru
А.М. Назарова, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан
E-mail: nadezhdabv@mail.ru

Аннотация. Целью работы явилось определение актуальности внедрения обновленного среднего образования в общеобразовательных учреждениях Казахстана. Раскрыто понятие конструктивистского преподавания и влияния его на процесс становления грамотной, имеющей логику и критически мыслящей личности. Обновление среднего образования в Республике Казахстан, имея в своей основе конструктивистские теории, устанавливает перед компетентным учителем очень четкие обязательства быть восприимчивым к личности ученика. Существенным фактором компетентного преподавания является исследование и оценка учителем самостоятельного постижения смысла учеником. Данный подход предполагает обязательное активное участие в этом процессе самого ученика, который становится в

подобных условиях ответственным за своё обучение. Ответственность осознается и принимается учеником отчасти из-за среды, которую учитель создаёт на занятиях.

Ключевые слова: обновление среднего образования, школьники, конструктивистская теория, теория Шульмана, убеждения учителя.

В настоящее время неоспорим факт наибольшего воздействия на процесс обучения и результаты учеников не столько деятельности администрации школ и органов управления системой образования по обеспечению учителей соответствующими ресурсами, сколько повседневная работа самого учителя в классе, направленная на воспитание и развитие учащихся. Стержневой фигурой в совершенствовании деятельности школ и обеспечении успешности обучения учеников сегодня является учитель. В современной научно-педагогической литературе представлено достаточное количество фактов, подтверждающих целесообразность и успешность использования разработанных ключевых принципов организации и планирования учебной работы, используемых многими учителями во всем мире.

Из числа современных научных подходов, используемых различными системами среднего образования, наиболее популярными и получившими высокое мировое признание, являются подходы, основанные на конструктивистских теориях [2]. В основу обновления содержания среднего образования Казахстана, несмотря на множество рассматриваемых в ней научных подходов, заложена конструктивистская теория обучения. Данная теория базируется на утверждении, что развитие мышления учащихся происходит в условиях взаимодействия имеющихся знаний с новыми, либо со знаниями, полученными в классе из различных источников: от учителя, сверстников, из учебников. Большинство сторонников конструктивистской теории считают, что подходы в преподавании, основанные на передаче готовых знаний, не способствуют ни успешному их усвоению, ни развитию глубокого их понимания, ни взаимодействию с уже имеющимися. Знания, приобретенные посредством «традиционной» методики преподавания, основанной на трансляции готовых знаний, не могут быть эффективно интегрированы с имеющейся базой знаний, и, следовательно, в данной ситуации имеет место только механически запоминающееся, поверхностное обучение. Получаемая подобным методом информация может быть успешно продемонстрирована на экзаменах, но она не усваивается прочно учениками, малополезна после завершения ее изучения и различного рода экзаменаций и не используется в жизненных ситуациях. Цель конструктивистского преподавания состоит в том, чтобы развить глубокое понимание предмета учеником, обеспечив использование и применение знаний вне класса. Конструктивистские представления о преподавании требуют, чтобы учитель, сосредоточенный на ученике, организовывал занятия в соответствии с задачами, способствующими развитию знаний, идей, навыков у учеников. Подобные задачи разрабатываются таким образом, чтобы ученикам была предоставлена возможность продемонстрировать свои знания по изучаемой

теме, подвергнуть сомнению определенные предположения, скорректировать убеждения и сформировать новое понимание. Важным аспектом деятельности учителя является стремление понять, как отдельными учениками постигается тема, осознать необходимость работы с учениками в целях улучшения или реконструкции их понимания, а также – осознание того, что отдельными учениками восприятие темы может происходить довольно уникальным способом. Данная трактовка конструктивистского обучения включает в себя образ мыслей и ряд основных убеждений учителя, а также знания альтернативных действий по отношению к этим убеждениям.

Психологи трактуют убеждение как личное предрасположение к действию. Социологи могли бы именовать его как основную ценность. Убеждения учителя оказывают большое влияние при формировании установок, которые впоследствии объясняют принятие решений, и, в итоге – действия в классе (рисунок1). В этой связи обучающий арсенал любого учителя представляет собой совокупность убеждений, знаний и предположений, которые в ситуации взаимосвязи составляют уникальные «обучающие схемы» личности. Пажарес утверждает, что, при выборе стиля преподавания, убеждения учителя имеют большее влияние, чем его знания, поскольку убеждения в процессе обучения влияют на все, что он делает в классе. Устойчивая уверенность в том, как должны преподаваться предметы, по мнению исследователя, оказывает более существенное влияние на действия учителя в классе, нежели какая-либо методика или учебник[3].

Рисунок 1. Убеждения учителя – основа его установок, принятия решений и действий

Однако глубокие убеждения могут ограничивать восприимчивость учителя к новым идеям. Если учитель с «традиционным» стилем преподавания, основанным на передаче готовых знаний, желает помочь ученикам стать личностями с развитым критическим мышлением, то ему самому, прежде всего, необходимо иметь развитое критическое мышление и быть открытым для новых идей [4].

Эффективность является недостаточно конкретной категорией для определения, если учитывать комплекс задач преподавания и множество различных ситуаций, в которых работает учитель. Качество учителя также является сложным феноменом, и на сегодняшний день нет единого мнения относительно его содержания и способов измерения. Ведется полемика относительно определения эффективности учителя, в которой рассматриваются следующие критерии: достижения учителя (его квалификации и пр.), процесс преподавания (используемые методы, подходы в преподавании и др.), результативность преподавания (влияние на обучение ученика, его достижения и пр.) или совокупность всех вышеуказанных факторов. Независимо от используемого подхода утвердились две модели процесса обучения: первая – обучение, направленное на определение перспектив ученика как личности и социального объекта, вторая – обучение как результат отношений между учителем и учеником. Крайне необходимым является понимание того, что при оценивании качеств учителя, оценщик всегда интерпретирует категорию качество, используя определенную систему критериев. Учебные занятия, построенные на основе конструктивистского преподавания, предоставляют ученикам возможность размышлять над своими знаниями и убеждениями, задавать соответствующие вопросы, пополнять объем знаний, перестраивать свое понимание определенных тем на стадии изучения. Этот процесс позволяет ученикам подвергать сомнению свои предположения и стремиться расширять и углублять представления о мироустройстве. Сами ученики играют важную роль при использовании учителем указанной формы преподавания: активно конструируют знания посредством социального взаимодействия со сверстниками. Учитель обеспечивает возможностями для обучения, материалами и пр., но сами ученики должны обладать желанием действовать с целью развития собственного понимания предмета.

Обновление среднего образования в Республике Казахстан, имея в своей основе конструктивистские теории, устанавливает перед компетентным учителем очень четкие обязательства быть восприимчивым к личности ученика. Существенным фактором компетентного преподавания является исследование и оценка учителем самостоятельного постижения смысла учеником. Данный подход предполагает обязательное активное участие в этом процессе самого ученика, который становится в подобных условиях ответственным за своё обучение. Ответственность осознается и принимается учеником отчасти из-за среды, которую учитель создаёт на занятиях. Проводя аналогию с теорией Шульмана, думается, что компетентным учитель станет при условии наличия того, что исследователь назвал «Три помощника учителя» (таблица 1)[5].

Таблица 1
Теория Шульмана «Три помощника учителя» (Shulman, 2007)

«Три помощника учителя» (Шульман, 2007)	Характерные признаки компетентного учителя
Голова	*Профессиональное понимание*
голова	Основано на значительной теоретической базе и предполагает наличие основательных знаний о преподавании и обучении, а также о личности ученика. Кроме того, профессиональное понимание предполагает знание методики использования доказательств/результатов исследования с целью понимания и дальнейшего совершенствования/развития практики.
Рука	*Практические навыки преподавания*
рука	Наличие технических и практических навыков и владение способами работы, умением разъяснить идеи посредством диапазона имеющихся подходов в процессе реализации, корректирования и оценивания обучения. В дополнение к сказанному, необходимо владение методиками поощрения, вознаграждения, разработки перспектив, планирования этапов урока и оценивания учащихся. Наличие системы вышеуказанных умений и навыков будет способствовать готовности и состоятельности учителя в установлении и поддерживании положительной среды на занятиях, при которой ученики желают изучать и достигать установленных и более высоких, перспективных уровней.
Сердце	*Профессиональная целостность*
сердце	Учителя придерживаются этических и моральных ценностей профессии: они честны, смелы и терпимы, справедливы, сострадательны и уважительны к ученикам. Учителей характеризует положительное отношение к профессии, осознание ценности преподавания и устойчивые убеждения, которые взаимопонимаемы другими представителями этой профессии.

Качественное преподавание не только становится возможным при наличии условий для обучения, более того – оно зависит от них. Компетентный учитель «регулирует» составляющие преподавания в соответствии с тем, что наиболее применимо в конкретный момент по отношению к учащимся, окружению и образовательным ресурсам. Качество и степень успешности преподавания зачастую в значительной степени зависит от того, как учитель адаптируется к имеющемуся контексту. Качественное преподавание, представляющее собой связь между множеством элементов в лице учителя, становится возможным при создании определенных условий, от которых он сам в равной степени зависим. Качественное преподавание может быть представлено как симбиоз обучающихся, окружающей среды и возможностей преподавания и учения.

Список использованной литературы:

1. Руководство для тренера, «Назарбаев Интеллектуальные школы», 2015.
2. Hattie J. Self -Concept. Hillsdale, Neu Jersey Howe and London, 1992.-436 p.
3. Martinez-Chantar M. L. and M. A. Pajares (1996). "Role of thioltransferases on the modulation of rat liver S-adenosylmethioninesynthetase activity by glutathione." FEBS Lett 397(2-3): 2937.

4. Загашев И. О., Заир-Бек С. И. Критическое мышление: технология развития. – СПб: Альянс-Дельта, 2003. – 192 с.

5. Lichtenstein I.L., Shulman A.G., Amid P.K. The cause, prevention and treatment of recurrent groin hernia. //Surg.Clin.North Am. 1993,Jun. - Vol.73, №3. -P.529-544.

3.3 Применение здоровье сохраняющей технологии в образовательном процессе

Duanbekova G.B., of Sciences (Medical), senior lecturer, **Karynbayeva M.Zh**., **Sarsekeev B.A**., **Duysebayev B.T**., **Zhan abyl M**.., **Zhunuspekov S. K**., of Sciences (Pedagogy), senior lecturer, The HAG of the academician E.A. Buketov,

Isabayev A.S., of Sciences (Chemical), senior lecturer, KEU of Kazpotrebsoyuz (Karaganda, Kazakhstan)

Application health of the keeping technologies in educational process

Summary: Prevention of overfatigue in the course of cerebration, and also an overtraining is very actual problem of students – athletes. The effective tool for the solution of this problem is studying in educational process of students - athletes of problems health of the keeping technology. This article is devoted to this question.

Keywords: health the keeping technologies, physical culture, sport, students, education, occupations

Г.Б. Дуанбекова, канд.мед.наук, доцент

М.Ж. Карынбаева, **Б.А. Сарсекеева, Б.Т. Дуйсебаев, М. Жанғабыл, С.К. Жунуспеков**, канд.пед.наук, доцент, КарГУ им. академика Е.А. Букетова,

А.С. Исабаев, канд.хим. наук, доцент, КЭУ Казпотребсоюза, г. Караганда, Казахстан

Аннотация: профилактика переутомления в процессе умственной деятельности, а также перетренированности является весьма актуальной проблемой студентов – спортсменов. Ээффективным инструментом для решения данной проблемы является изучение в образовательном процессе студентов - спортсменов проблем здоровье сохраняющей технологии. Этому вопросу посвящена данная статья.

Ключевые слова: здоровье сохраняющие технологии, физическая культура, спорт, студенты, образование, занятия

Одним из ключевых критериев сохранения нормального функционирования внутренних систем организма является поддержание должного уровня двигательной активности [1, 3]. Учитывая тот факт, что получение образования в высшем учебном заведении во многом характеризуется большим объемом умственной деятельности и дефицитом двигательных действий, а также перетренированности [4, 6]. Наиболее эффективным инструментом для решения данной проблемы является изучение в образовательном процессе студентов - спортсменов проблем здоровье сохраняющей технологии.

Умение ориентироваться в новой информации, структуирировать ее, понимать и использовать в профессиональной деятельности становится неотъемлемым компонентом непрерывного профессионального образования.

Проблема постоянного поиска обучающимися оптимального варианта понимания и запоминания учебного материала является спецификой обучения в вузе. Даже хорошо овладевший универсальными учебными действиями в школе, сталкивается с большим объёмом учебного материала, что обуславливает потребность в освоении новых методических приёмов работы с учебно-научными текстами, которые способствуют формированию профессиональных компетенций и свидетельствуют об уровне понимания учебно-научного материала.

Неумение эффективно перерабатывать в самостоятельной работе постоянно поступающую информацию приводит обучающихся к умственному истощению, а в последующем к эмоциональному, психическому срыву. Для профилактики такого исхода в образовательный процесс высшей школы активно внедряются здоровье сохраняющие технологии.

Данная технология представляет собой совокупность совместной деятельности преподавателя и студентов по мониторингу, диагностированию, проектированию, организации, контролю и корректированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата [2, 5]. Здоровье сохраняющая технология представлена в схеме реализации здоровье сохраняющей технологии:

Под здоровье сохраняющими образовательными технологиями принято понимать систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, психического, эмоционального, интеллектуального здоровья обучающейся молодёжи.

В таблице 1. приведен пример следующих компонентов применения здоровья сохраняюшей технологии в образовательном процессе.

Здоровье сохраняющие технологии классифицируются в педагогике высшей школы по разным основаниям. Так, в зависимости от системообразующей цели и применяемых приёмов и методик, выделяют:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, динамические паузы, релаксация, тонопластика, гимнастика для глаз, пальчиковая, дыхательная и т.д.);
- технологии обучения здоровому образу жизни (занятия физкультурные и из серии «Здоровье», игро - треннинги и коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж, бенчмаркинг и т.д.);
- коррекционные технологии (артметоды, сказкотерапия, музыкотерапия, анималотерапия, технологии воздействия цветом и др.) [7,8].

Значение здоровье сохраняющей технологии заклю¬чается в формировании у студентов компетенций, соответствующих направлению их подготовки, укреплению общего уровня соматического здоро¬вья и профилактики различных заболеваний у сту¬дентов, формировании осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, как в рамках аудиторных занятий, так и самостоятельно.

Таблица 1 - Компоненты применения здоровья сохраняюшей технологии в образовательном процессе

Концептуальный компонент: 1. цель; 2. задачи; 3. принципы; ↑ ↓	
Координирующий ккомпонент: 1. диагностика физического развития и здоровья студентов; 2. сравнение результатов с целевой установкой технологии; 3. внесение коррективов в содержание технологии. ↑ *Управляющий компонент:* 1.планирование; 2. подготовка преподавателя; 3. учет; 4. Контроль.	*Содержательный компонент:* 1. средства; 2. методы. ↓ *Процессуальный компонент:* 1. формы организации занятий; 2. методы обучения; 3. механизмы взаимодействия преподавателя и студента. ←

Это позволяет сформировать ряд положений, которые легли в основу здоровье сохраняющей технологии:

- обязательное прохождение студентами первого курса медицинского осмотра, с целью распределения обучающихся на медицинские группы (основную, подготовительную и специальную);
- проведение в начале семестра теоретических занятий, направленных на формирование базовых знаний у студентов о технике безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура», о здоровом образе жизни, о необходимости систематически заниматься физической культурой и спортом не только в рамках аудиторных занятий, но и самостоятельно, о сохранении здоровья и профилактики различных заболеваний;
- проведение практических занятий на свежем воздухе;
- в начале и конце каждого семестра осуществление приема контрольных нормативов для оценки эффективности используемых средств и методов развития физических качеств и укрепления их здоровья;
- проведение практических занятий со студентами в спортивных залах, бассейне, тире и специализированном тренажерном зале;

- в конце каждого семестра использование в качестве дополнительного мотиватора в виде зачета, побуждающего студентов регулярно посещать практические занятия по дисциплине «Физическая культура».

Таковы общие предпосылки содержательной части здоровье сохраняющей технологии.

Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта осуществляется посредством взаимодействия преподавателя со студентами с использованием словесных и наглядных методов. Которые позволяют сформировать базовое представление у студентов о теории и методики физического воспитания, необходимости ведения здорового образа жизни и поддержания должного уровня развития физических качеств. Часть теоретического материала осваивается студентами самостоятельно.

В этой связи основной идеей здоровье сохраняющей технологии является формирование у студентов мотивационных установок, направленных на выработку потребности и систематических занятиях физической культурой и спортом, поддержание должного уровня физической подготовленности и здоровья. Предложенная технология представляет комплекс взаимосвязанных, взаимодействующих компонентов.

Результатами реализации здоровье сохраняющей технологии могут являться ежегодный выпуск конкурентоспособных специалистов, востребованных на рынке труда. Успешные выступления студентов-спортсменов в соревнованиях различного уровня и регулярное проведение спортивно-массовых мероприятий.

Список использованной литературы:

1. Антипова Е.В., Антипов В.А. Организационно-управленческие факторы развития оздоровительной и адаптивной физической культуры по месту жительства населения [Текст] / Е.В. Антипова, В.А Антипов // Научный журнал «Дискурс».- 2017. 3 (5). - С. 6 – 16.

2. Бароненко В.А.. Рапопорт Л.А Здоровье и физическая культура студента. [Текст] / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт - М.: Альфа-М, 2003. - 417 с.

3. Бондарь Е.Л. Роль здоровье сберегаюшнх технологии в работе со студентами ВУЗов [Текст] / Е.Л. Бондарь // Научный журнал «Дискурс».- 2017. 1 (3). - С. 149-154.

4. Красноперова Н.А. Здоровье сохраняющее образование студентов в вузе [Текст] / Н.А. Красноперова // Научный журнал «Дискурс».- 2017. I (3). - С. 56 – 67.

5. Пристинский В.Н. Ответственность за здоровье в воспитании физической культуры учащейся молодежи [Текст] / В.Н. Пристинский // Научный журнал «Дискурс».- 2016. I (1). - С. 223-229.

6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. [Текст]/ А.В. Родионов – М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

7. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза [Текст] /А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, О.Г. Румба // Физическое воспитание студентов. – 2012, № 6. - С. 47 - 51.

8. Цзен Н.В., Пахомов, Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.

3.4 Здоровье сберегающего потенциал физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях г. Караганды

Kispayev T.A., Falcons D.A., Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)

Balgabekova T.V., Butuzova T.V., KGU OF "NO. 58 SOSH" (Karaganda, Kazakhstan)

Health of the physical training of g. which are trained in educational institutions of Karaganda preserving potential

Summary: the developed and reasonable preventive actions for prevention of violations of the musculoskeletal device at school students are given. It allowed to develop and introduce the correctional and improving Zdorovyachok program in a day regimen of the trained KGU "No. 58 SOSh".

Keywords: health saving technologies, sports blog, physical activity, musculoskeletal device, preventive actions.

Т.А. Киспаев, Д.А. Соколов, Карагандинский государственный университет имени Е.А. Букетоваг, г. Караганда, Казахстан

Т.В. Балгабекова, Т.В. Бутузова, КГУ «СОШ № 58», г. Караганда, Казахстан

Аннотация: даны разработанные и обоснованные профилактические мероприятия по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников. Это позволило разработать и внедрить в режим дня обучающихся КГУ «СОШ №58» коррекционно-оздоровительную программу «Здоровячок».

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физкультурный блог, двигательная активность, опорно-двигательный аппарат, профилактические мероприятия.

Одной из программных целей в «Государственной программе развития образования Республики Казахстане 2011-2020 годы» является формирование интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Республики Казахстан. Говорится о кардинальной модернизации системы образования и необходимости внедрения новых педагогических, информационных и здоровьесберегающих технологий обучения. Особое внимание уделяется состоянию здоровья подрастающего поколения.

Несмотря на приоритетное направление государственной политики относительно развития образования, которые базируются на личностной ориентации обучения, пропаганде здорового образа жизни, социально-гигиенического мониторинга условий обучения и здоровья, остаются высокими показатели патологической пораженности детского населения. Сегодня в Казахстане существуют законодательные и нормативные документы, в которых содержатся требования к проведению уроков физического воспитания (ФВ), сохранению и укреплению здоровья

школьников. Однако система школьного ФВ имеет ряд проблем, которые требуют решения: неудовлетворительное состояние материально-технической базы, низкая оздоровительная эффективность ФВ, недостаточная пропаганда здорового образа жизни, недостаточный медицинский контроль организации ФВ, низкая двигательная активность детей и подростков, отсутствие в штате образовательных учреждениях (ОУ) специалистов для проведения занятий с детьми, которые имеют хронические заболевания и функциональные нарушения.

В связи с этим **целью** исследования предусмотрено обосновать эффективность внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс физического воспитания в условиях учебного заведения.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы по вопросам здоровьесбережения обучающихся в образовательных учреждениях.

Результаты их обсуждения. В связи с этим нами разработаны здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) для ОУ включающие в себя профилактические и оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков [1]. В ЗСТ важное место занимает **физкультурный блок**. Согласно классификации факторов, формирующих состояние здоровья детей и подростков в этом блоке первое место занимают оптимальный двигательный режим и двигательная активность, которые по данным наших иисследования [2-3] имеют важное значение в укреплении состояния здоровья подростающего поколения. Занятия физической культурой в школьные годы способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки. Поэтому в здоровьесберегающих технологиях особое место отводится физическому воспитанию в ОУ. Физическое воспитание детей и подростков является одним из важнейших направлений деятельности школы. В процессе физического воспитания учащихся укрепляется их здоровье, развиваются способности, расширяются функциональные возможности организма, формируются двигательные навыки, а также нравственные и волевые качества. Как показывают наши исследования физическая культура в школе – одно из наиболее эффективных средств развития личности. Это учебный предмет, способствующий физическому развитию и совершенствованию учащихся с целью их подготовки к общественно полезному труду, к жизни, защите Родины. Основными задачами физической культуры в школе, как учебной дисциплины являются: укрепление здоровья учащихся; формирование и совершенствование естественных двигательных навыков и умений; обучение новым видам движений; развитие основных двигательных качеств и физиологических функций; обучение специальным знаниям в области физической культуры и спорта; привитие гигиенических навыков. Одним из факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на состояние здоровья и адаптацию детей и подростков к новым учебно-производственным условиям является гипокинезия. Условия гипокинезии неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья учащихся и функциональных возможностях, в том числе

на развитие физических качеств, облегчающих адаптацию организма к трудовому обучению. Нами установлено, что с возрастом уровень суточной двигательной активности (СДА) учащихся в зависимости от формы обучения и организации физического воспитания достоверно уменьшается и не соответствует гигиеническим нормативам. У 50-80% учащихся отмечается гипокинезия, что отрицательно сказывается на их здоровье. Особое значение при этом имеет организация физического воспитания детей и подростков. Для повышения двигательной активности учащихся физическое воспитание в школе должно включать в себя следующие формы: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; уроки физической культуры, внеклассные формы занятий физической культурой и спортом; общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Такие мероприятия проводятся во многих школах г. Караганды. Организованы секции по различным видам спорта, функционируют военно-спортивные клубы «Сұңқар». В течение года проводятся Фестивали здоровья, Дни здоровья, спартакиада школьников. Большим интересом пользуются спортивные праздники и конкурсы. Ведется совместная работа с ДЮСШ города по привлечению учащихся в спортивные секции. С каждым годом увеличивается число детей, занимающихся как в спортивных секциях школ, так и в ДЮСШ города. За последние годы увеличилось число учащихся, посещающих спортивные секции до 36%.

Согласно данных НЦЗД РАМН за последние годы отмечается стремительный рост числа функциональных отклонений и хронических заболеваний. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические заболевания. Изменилась структура хронической патологии, при этом вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в четыре раза- опорно-двигательного аппарата, втрое- болезней почек и мочевыводящих путей и органов зрения.

Результаты профилактических медицинских осмотров учащихся образовательных учреждений свидетельствуют о наиболее высокой распространенности функциональных отклонений и хронических заболеваний костно-мышечной системы. Распространенность хронических заболеваний костно-мышечной системы занимает ведущее место в структуре хронической патологии детей и подростков [4]. Частота встречаемости функциональных нарушений у детей в возрасте до 10 лет составляет 65-75%, у младших подростков 10-14 лет – 80-90%, а у старших подростков – 45-50%. По статистическим данным в ряде областей Казахстана свыше 70% детей имеют нарушение опороспособности стоп, 20%- прямое плоскостопие и только у 10% детей сохранено сводчатое строение стопы. Адаптивной моделью оздоровления детей и подростков являются ОУ, позволяющие реализовывать профилактические и оздоровительные технологии.

В связи с этим нами разработаны, обоснованы и включены в ЗСТ профилактические мероприятия по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА). Это:

1) Своевременное выявление нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся и воспитанников при ежегодной реализации скрининг-программы доврачебного этапа профилактических осмотров.

2) Выявление нарушений формирования стоп и плоскостопия, с применением плантографии во время проведения ежегодных скрининг осмотров обучающихся в ОУ.

3) Проведение статистического и динамического визуального исследования ребенка с целью выявления нарушений осанки.

4) Контроль за соответствием школьной мебели длине тела учащихся, наблюдение за правильностью позы учащихся и правильностью рассаживания детей за столами. Соблюдение требований к рассаживанию и позе учащихся, размерам мебели и ее маркировки по ГОСТам «столы ученические» и «стулья ученические» регламентированы санитарными правилами и нормами.

5) Контроль веса ранца с ежедневным учебным комплектом для занятий. Вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы его владельца.

6) Создание благоприятного двигательного режима учащихся. Соответствие суточной двигательной активности гигиеническим нормативам для каждого возраста и пола.

7) Проведение физкультминуток (ФМ) на уроках. Проведение ФМ – это эффективный способ поддерживания работоспособности учащихся:

- Упражнения для улучшения мозгового кровообращения
- Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти
- Упражнения для снятия утомления с мышц туловища
- Упражнения для мобилизации внимания.

8) Использование на занятиях физической культуры упражнений и специальных приспособлений для профилактики плоскостопия и коррекции осанки в процессе учебно-воспитательной работы (массажные коврики и дорожки и др.)

9) Контроль за допуском обучающихся и воспитанников к занятиям физкультурой и спортом в спортивных секциях, который осуществляется с учетом результатом профилактических осмотров.

Разработаны оздоровительные технологии по оздоровлению детей и подростков с нарушениями ОДА. Это:

1) Разъяснение родителям гигиенических правил и рационального режима нагрузки на нижние конечности у детей и подростков с нарушениями формирования свода стопы (проведение гигиенических ножных ванн, формирование походки без сильного разведения стоп, хождение босиком по рыхлой почве, песку).

2) Проведение корригирующей гимнастики для оздоровления учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Занятия с учащимися проводятся в специальных группах.

3) Обучение самомассажу ног детей и подростков с нарушениями формирования свода стопы. Самомассаж рекомендуется производить при появляющемся чувстве утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или стопе.

4) Обучения детей и подростков с плоскостопием комплексам гимнастических упражнений, проводимых в домашних условиях. Такие занятия следует рекомендовать проводить ежедневно в течении 10 минут.

Выше указанные технологии проводятся в ОУ г. Караганды, в частности КГУ «СОШ №58». В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у детей младшего школьного возраста, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата сотрудниками СОШ№58 разработана коррекционно-оздоровительная программа «Здоровячок»

Целью программы предусмотрена создание условий для профилактики нарушений ОДА – профилактика плоскостопия и коррекция осанки, формирования ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи программы направлены на:

1. Информирование учащихся о плоскостопии (его причинах, особенностях проявления, способах профилактики и т.д.)
2. Обучению упражнениям, направленным на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки.
3. Формирование навыков правильного ухода за ногами (подбор обуви, водные и др. процедуры и т.д.)
4. Приобщение к общественно-полезному труду через изготовление массажных тренажеров.

Сотрудниками СОШ №58 проводится коррекционно-оздоровительные мероприятия включающие:

- Уроки здоровья: « Что такое плоскостопие?», «Правильный подбор обучи», «Как предотвратить плоскостопие?»
- Точечный массаж (самомассаж) рефлексогенных зон ступней.
- Комплекс профилактических упражнений для свода стопы; игровые упражнения для ног.
- Комплексы упражнений на коррекцию осанки.
- Использование специальных приспособлений для профилактики плоскостопия и коррекции осанки в процессе учебно-воспитательной работы (массажные коврики, массажные дорожки и др.)

Занятия корригирующей гимнастикой по данной программе проводятся с учетом общего функционального состояния детей младшего школьного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендации врачей – специалистов ортопедического Центра «Экстро комфорт», результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. В учебном процессе такие занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу учебных заведений в виде еженедельных уроков физической культуры или в качестве кружковой работы, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей младшего школьного возраста и направлены на

формирование поведенческих навыков здорового образа жизни. В роли организатора должен выступать учитель по физической культуре.

Такимм образом одним из важных составляющих в ЗСТ является физкультурный блок, включающий в себя проведение профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья подростающего поколения.

Список использованной литературы:

1. Kispaev T.A The role of health saving technologies in the formation of adolescents' professional suitability [Текст] / Т.А. Киспаев // Allergy, Asthma & Immunophysiology: from basic science to clinical management. – Bologna, 2013. – P.137-136.

2. Киспаев Т.А., Рамашов Н.Р. и др. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] / Т.А. Киспаев, Н.Р. Рамашов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Матер. респуб.научно-прак. конф. (30 ноября 2012г.) – Караганда, 2012. – С. 324-335.

3. Kispaev T.A Peculiarities of Motion Activity of Students of Various Educational Institutions in Karaganda [Текст] / Т.А. Киспаев // Allergy, Asthma & Immunophysiology: from basic science to clinical management. – Bologna, 2013. – P.157-159.

4. Руководство по диагностики и профилактике школьно-обусловленных заболевании детей в общеобразовательных учреждениях /Под ред. чл.- корр. РАМН проф. Кучмы В.Н. и д.м.н. Храмцова П.И. – М.:Изд.НЦЗД, 2012. –181с.

3.5 Особенности мониторинга в изучении физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях на современном этапе

Kispayev T.A., Ramashov N.R., Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)

Bayankin O.V., of Sciences (Pedagogy), senior lecturer, Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)

Vorobyeva O.И. postgraduate Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)

Features of monitoring in studying of the physical state trained in educational institutions at the present stage

Summary: Features of monitoring in studying of a physical state trained in educational institutions at the present stage are considered. The monitoring role in medicine and education at inspection of a state of health and physical fitness of children and teenagers is shown.

Keywords: Monitoring, physical state, physical development, physical fitness, physical activity

Т.А. Киспаев, Н.Р. Рамашов, Карагандинский государственный университет имени Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан,

О.В. Баянкин, канд. пед. наук, доцент, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

О.И. Воробьева, аспирант ФГБОУ ВО «АлтГПУ», г. Барнаул, Россия

Аннотация: рассмотрены особенности мониторинга в изучении физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях на современном этапе. Показана роль мониторинга в медицине и образовании при обследовании состояния здоровья и физической подготовленности детей и подростков.

Ключевые слова: мониторинг, физическое состояние, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность.

В настоящее время в различных областях научно-практической деятельности широко используется понятие мониторинг, оно не имеет однозначного толкования и определяется спецификой той сферы, в которой мониторинг применяется. Сложность определения понятия мониторинг связана также с принадлежностью его как сфере науки, так и сфере практики. Он может рассматриваться и как способ исследования социальных и биологических объектов, и как способ обеспечения сферы управления информацией, необходимой для принятия управленческих решений [1].

Мониторинг представляет собой непрерывный процесс, что позволяет фиксировать состояние объекта в определенные моменты и оценивать тенденции процессов, осуществлять прогноз развития этих тенденций.

За последние десятилетия произошли и значительные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков, характеризующиеся ростом распространенности функциональных расстройств и хронических болезней, изменением структуры выявляемых нарушений здоровья, ухудшением показателей физического развития (ФР) и физической подготовленности (ФП). В связи с произошедшими негативными изменениями в состоянии здоровья подрастающего поколения крайне актуальным становиться изучение динамики показателей и особенностей формировании здоровья детей и подростков всех возрастов на различных этапах получения общего и профессионального образования с целью разработки организационно-методических документов для эффективной реализации профилактических и оздоровительных программ [2-3].

Целью нашей работы явилось изучить особенности мониторинга физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях на современном этапе.

Методы исследования. Метод теоретического анализа, обобщения и систематизации накопленных в литературе научно-методических материалов по проблеме мониторинга в научно-практической деятельности как в медицине так и в образовании.

Результаты исследования и обсуждение. Последнее время появилось достаточно много работ в которых изучается сущность, содержание, принципы разработки и применения мониторинга в медицине и образовании. На наш взгляд, это объясняется тем, что фундаментом изучения и наблюдения является здоровье детей и подростков, учащейся молодежи, которое при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом очередной важности.

В последние годы широко используется мониторинг здоровья в медицине. Здесь более, чем в какой либо иной сфере получили распространение различные локальные и частные системы мониторинга. Кроме этого, можно отметить, что в медицине мониторинг используется также в научных целях для доказательства тех или иных исследовательских гипотез [4].

В научно-практической медицинской деятельности широко проводиться медико-демографический и социально-гигиенический мониторинги.

Актуальность совершенствования методического обеспечения социально-гигиенического мониторинга среди детского населения отмечают местные органы Роспотребнадзора мегаполисов и крупных промышленных центров, где в школах-новостройках школьные риски для детского здоровья сведены к минимуму, а состояние здоровья обучающихся по-прежнему ухудшается. Так, по данным Управления Роспотребнадзора г. Москвы, численность образовательных учреждений с 1 группой санэпид благополучия выросла в столице за 2005-2010 г. на 10% (с 42,6 до 51,9%), а количество здоровых школьников (с I группой здоровья) уменьшилось за тот же период с 4,3 до 0% в начальной школе и с 2,5 до 0% в старшей ступени школы [5].

Научные исследования последних лет свидетельствуют о том, что за последнее десятилетия произошли качественное ухудшение состояния здоровья учащихся общеобразовательных учреждений. По данным ученых НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последние годы снизилось количество детей и подростков 1-й группы здоровья до 3-8%, при увеличении 2 группы до 35-38% и 3-4 группы здоровья до59-62%. При этом, как отмечают авторы, наряду с негативным воздействием экологических и экономических кризисов, на подрастающее поколение оказывают неблагоприятное воздействие множества факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

В связи с этим как отмечают ученые необходимым является изучение причин нарушения формирования морфофункционалъных показателей у современных школьников, установление управляемых в образовательных организациях факторов и обоснование системы профилактических мероприятий для детей и подростков.

По нашим данным негативное влияние социально-гигиенических, медико-биологических и экологических факторов обучения на состояние здоровья учащихся требует проведения профилактической и оздоровительной работы в образовательных учреждениях [6-7].

Ученые ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН [8] в своей работе говорят, что в национальных стратегических документах РФ ведущим направлением развития здравоохранения в ближайшие годы является профилактическое. В результате проведенного исследования физического развития московских школьников выявлена дискоординация морфофункционального развития. Кроме того, обнаружены факторы, формирующие морфофункциональное состояние организма детей и подростков. Результаты проведенных исследований позволили сформулировать профилактические рекомендации, направленные на оптимизацию морфофункционального состояния организма школьников. Аналогичные исследования проведены в образовательных учреждениях города Караганды. Важным критериям состояния здоровья детей и подростков, отражающие их социальное благополучие, является достигнутый уровень физического развития. Оценка достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности проводится путем сопоставления данных с существующими регионарными стандартами. С этой целью группой ученых КарГУ им. Е.А. Букетова и областного института повышения квалификации и переподготовки государственных служащих и работников образования г.Караганды совместно с медицинским и педагогическим персоналом ряда общеобразовательных школ г.Караганды и Карагандинской области провели комплексное тестирование физического развития и физической подготовленности учащихся городских и сельских школ Карагандинской области с последующей статистической обработкой показателей ФР и ФП [9].

Были обследованы 12374 учащихся городских и сельских школ Карагандинской области, в том числе: мальчиков, юношей – 6541чел.;девочек, девушек – 5833 чел.

По городским школам общий охват составил – 9044 ученика, из них – 4511 мальчиков и 4533 девочек. В том числе охват учащихся обучающихся в школах с повышенным уровнем обучения составил – 4153 чел., из них – 2030 мальчиков и 2123 девочек. Общий охват сельских школьников составил 3330 человек, в том числе 1704 мальчиков и 1626 девочек.

Полученные данные экспериментальных исследований учащихся 6-17-ти летнего возраста ОУ г. Караганды и Карагандинской области позволили составить оценочные таблицы уровней развития показателей ФР и ФП учащихся городских, сельских общеобразовательных школ и школ с повышенным уровнем обучения Карагандинской области по пяти уровням развития: низкий, ниже средний, средний, выше средний и высокий. Это дало нам возможность показать в своих исследованиях степень воздействия на организм занимающихся систематических занятий физическими упражнениями, улучшить качество мониторинга физического состояния учащихся ОУ, лучше скорректировать физические нагрузки в процессе занятий для каждого учащегося.

В образовании действуют ряд систем мониторинга: знаний учащихся, образовательных систем, профессионального становления педагогов (социально-педагогический), управления качеством общего образования (квалиметрический) и др. Известны работы ученых [10-12], занимающиеся вопросами мониторинга физической подготовленности учащихся образовательных учреждений.

Так, например, в своей работе Л.А.Семенов проводит мониторинг состояния кондиционной физической подготовленности школьников и студентов. Основная цель проведенного исследования заключалась в выявлении школьников и студентов, не выполняющих нормативные требования основного программно-нормативного документа в образовательных учреждениях РФ - государственной программы.

В своей работе доцент Б.Х. Ланда [13] предпринял попытку обобщить имеющийся в мировой практике опыт оценки показателей здоровья растущего организма, приспособить его к практической деятельности работников физического воспитания, спорта и туризма. Комплексность оценки включает показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности как занимающихся физической культурой, спортом и туризмом, так и не занимающихся ими.

Для правильной оценки физического состояния, т.е. физического развития и физической подготовленности обучающихся необходимо знать основные закономерности и возрастные особенности протекания этого процесса, что позволяет понять и объяснить деятельность отдельных органов и систем, их взаимосвязь, функционирование целостного организма в разные возрастные периоды и его единство с внешней средой.

В настоящий момент возрастает роль физической культуры в укреплении здоровья населения, профилактике заболеваний, повышении производительности труда, организации досуга, продлении жизни и творческой активности.

Для повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию в образовательных учреждениях рекомендуется проводить контроль за физическим состоянием учащихся, т.е. уровнем развития ФР и ФП, который должен осуществляться как педагогическим так и медицинским персоналом образовательного учреждения.

В системе медицинского и педагогического контроля за физической подготовленностью обучающихся применяются различные тесты. Тестирование дает возможность изучить уровень развития физических качеств детей и подростков на данный период, в то же время сравнение результатов тестирования наглядно показывает степень воздействия на организм систематических занятий физическими упражнениями. Регулярное тестирование способствует улучшению контроля за физической подготовленностью учащихся так как, анализируя промежуточные результаты, можно скорректировать физические нагрузки в процессе занятий.

Теория тестирования ДС достаточно полно изложена ведушими учеными по теории и методики физической культуры и спорта В.М.Зациорским, М.А. Годиком и В.И. Ляхом.

Многочисленные исследования детей и подростков свидетельствуют, что учащиеся, ведущие физически активный образ жизни, имеют лучшие результаты в тестах по сравнению с учащимися с низкой ДА. Как показали наши исследования [14], у подростков 15-17 летнего возраста обучающихся в общеобразовательных школах, лицеях гимназиях, колледжах в 50-80% случаев в зависимости от формы обучения отмечается гипокинезия – недостаточная ДА, не соответствующая гигиеническим нормативам по вышеуказанным показателям для данного возраста. Недостаточная ДА, несоблюдение ЗОЖ подростками, влияние школьных факторов ведет к ухудшению здоровья учащихся, высокой заболеваемости и снижению адаптации к учебной и профессиональной деятельности.

Чтобы управлять учебным процессом, вовремя вносить коррективы, нужно вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. Однако этому вопросу до сего времени не уделяется должного внимания в научных исследованиях. Имеющиеся литературные данные изучения основных движений детей старшего школьного возраста указывают на отсутствие единой апробированной методики обследования. Обследование по различным заданиям в возрастных группах у мальчиков и девочек и в различных условиях испытаний не дает возможности выявить характерные особенности возрастно-полового развития. В этом направлении проведена большая работа С.И. Изаак [15] ею представлены подходы к организации и проведению мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в образовательных учреждениях.

Мониторинг физического состояния обучающихся в ОУ способствует профилактике заболеваемости средствами физической культуры, спорта, туризма и закаливанию. Мониторинг физического состояния учащихся в ОУ выполняет, как минимум, три задачи: дает объективную картину состояния моторики и здоровья школьников; оценивает действенность педагогического процесса и позволяет выбрать наиболее результативные методы для совершенствования ФП и улучшения ФР учащихся. Таким образом, ученым представляется одно из направлений в решении проблемы оздоровления нации.

Таким образом, результаты мониторинга по изучению физического состояния детей и подростков имеют большое научное и практическое значение в укреплении их здоровья, повышению физической подготовленности и адаптации к учебной и трудовой деятельности.

В связи с этим, выявление особенностей процессов роста и развития и физической подготовленности детей и подростков на фоне различных социально-экономических изменений в обществе, неудовлетворительных условий жизнедеятельности подрастающего поколения, разработка конкретных профилактических мероприятий по сохранению физического здоровья молодежи являются актуальной научной проблемой на современном этапе

Список использованной литературы:

1. Киспаев, Т.А. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся допризывного возраста в образовательных учреждениях: Монография [Текст] / Т.А. Киспаев, К.Н. Менлибаев – Караганда: Из-во «Арко», 2015. – 322с.

2. Кучма, В.Р. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения. Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине [Текст] / В.Р. Кучма – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2012. – 477с.

3. Kispaev, T.A. The role of health saving technologies in the formation of adolescents' professional suitability [Текст] / T.A. Kispaev // Allergy, Asthma & Immunophysiology: from basic science to clinical management – Bologna, 2013. – P.136-137.

4. Киспаев, Т.А. Мониторинг как вид научно-практической деятельности в медицине [Текст] / Т.А. Киспаев //Наука и образование в соременном мире: Матер. междунар. научно-практ. конф. – Караганда: Болашак-Баспа, 2017. –Т.4. – С 210-212.

5. Куинджи, Н.Н. Опыт применения социально-гигиенического мониторинга в гигиене детей и подростков [Текст] / Н.Н. Куинджи, И.Г. Зорина // Гигиена и санитария. – 2012. – №4. – С.53-57.

6. Киспаев, Т.А. Здоровьесберегающая направленность физического воспитания в образовательных учреждениях Центрального Казахстана [Текст]

/ Т.А. Киспаев, Н.Р. Рамашов // Олимпийский спорт и спорт для всех: Матер. XIX Международ. науч. конгресса (6-9 октября 2015г.). – Ереван, 2015. – С. 519-523.

7. Киспаев, Т.А. Физиолого-гигиеническое обоснование здоровьесберегающих технологий в учреждениях технического и профессионального образования [Текст] / Т.А. Киспаев, Т.Н. Хамитов // Медицина труда и промышленная экология. – М., 2018. – №8. – С. 26-31.

8. Кучма, В.Р. Современные направления профилактической работы в образовательных организациях [Текст] / В.Р. Кучма, О.Ю. Милушкина, Н.А. Бокарева, Н.А. Скоблина // Гигиена и санитария . –2014. –№ 6. – С107-111.

9. Гейнц, К.А. Оценка двигательной подготовленности и физического воспитания учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области: Метод. пособ. [Текст] / К.А. Гейнц, Р.П. Гейнц, Т.А. Киспаев – Караганда, 2009. – 126 с.

10. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации / Под общей ред. А.Н. Тяпина / Серия: «Информационно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». – М., 2002. – 19 с.

11. Семенов, Л.А. Средства обеспечения мониторинга физической подготовленности школьников. / Сб. науч. тр. под ред. Изаак С.И. «Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи». – М., 2002. – С. 62-68.

12. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях [Текст] / Л.А. Семенов – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.

13. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.

14. Киспаев, Т.А. Peculiarities of Motion Activity of Students of Various Educational Institutions in Karaganda [Текст] / Т.А. Киспаев // Allergy, Asthma & Immunophysiology: from basic science to clinical management. – Bologna, 2013. – P.157-159

15. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика [Текст] / С.И. Изаак – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.

3.6 Проблема формирования мотивационной готовности учащихся старших классов к занятию физической культурой в теории педагогики

Kraynik V.L., Dr. of Sciences (Pedagogy), professor, Altay State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: kraynikviktor@mail.ru

The problem of forming the motivation readiness of students of senior classes to the task of physical culture in the pedagogical theory

Annotation: The hypothesis is proved that the willingness to engage in physical culture will acquire a positive motivation, provided that external stimulating influences are transformed into the learner's personality into internal motivations. The analysis and classification of the factors influencing the effectiveness of the process of formation of the motivational and value attitude of schoolchildren to physical culture is carried out.
Keywords: physical culture, motivational readiness, personality development, spiritual values.

Крайник В.Л., д-р пед. наук, профессор, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: kraynikviktor@mail.ru

Аннотация: Доказывается гипотеза о том, что готовность к занятию физической культурой будет приобретать положительную мотивацию при условии трансформации внешних стимулирующих воздействий на личность учащегося во внутренние побудительные силы. Проводится анализ и классификация факторов, оказывающих влияние на эффективность процесса формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре.
Ключевые слова: физическая культура, мотивационная готовность, развитие личности, духовные ценности.

В своих трудах К.Д. Ушинский неоднократно отмечал необходимость изучения человека во всех отношениях, если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях. «Физиология и психология, или, пожалуй, антропология идут рука об руку, и обе составляют или, по крайней мере, должны составлять основу искусства воспитания, которое, по выражению Песталоцци, берет человека всего, его тело и его душу» [1, с. 203].

Выявляя возрастные особенности детей и фиксируя определенные периоды детства, по мнению К.Д. Ушинского, необходимо учитывать анатомические показатели изменения роста, развития психики, эмоционально-волевой и действенно-практической сфер, а также степень духовно-нравственной зрелости.

В современной периодизации детства отмечаются явления ускоренного развития детей, что не всегда, по мнению А.А. Чунаева [2], оценивается

однозначно. При этом никем не оспаривается то, что прогресс социальных условий сложными и многообразными путями влияет на биологическое развитие человека.

У ряда исследователей со времен П.Ф. Лесгафта остался декларативный подход в обосновании необходимости использования потенциала физической культуры в деле воспитания и развития личности ребенка. П.Ф. Лесгафт [3] сетовал на то, что при знакомстве со школами видно, что в них занимаются исключительно умственным развитием ребенка и не обращают никакого внимания на его физическое развитие.

Вызывает тревогу имеющее место в образовательной практике увлечение развитием физических качеств в ущерб гармоничному развитию личности ребёнка. Исследуя содержание воспитания, Л.И. Лубышева [4] отмечает, что наблюдается преобладание телесного компонента в ущерб социокультурному, а это, в свою очередь, приводит к деформации физкультурных ценностей, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса, его общекультурной и нравственной содержательности.

Б.Т. Лихачев [5] выделяет две стадии становления ребёнка: биологическую и социальную. К биологической стадии им отнесено внутриутробное развитие, а к социальной – последующие 17-18 лет воспитания человека, осуществляемого в разнообразных формах.

В 30-х гг. XX-го столетия Л.С. Выготский [6] писал о необходимости изучения сенситивных периодов для установления оптимальных сроков обучения детей. Позднее А.Г. Цейтлин указал конкретные границы этих оптимальных сроков: 7-8 и 13-14 лет. А.А. Маркосян обосновывает существование оптимальных периодов для развития и закрепления двигательных функций, называя этот феномен запечатлеванием функций. Именно в этот период происходит развитие и закрепление двигательных умений и навыков. Авторы отмечали важность учета педагогом этой особенности в развитии человека.

Критические периоды выступают как фазы наибольшей реализации потенций организма и неиспользование их для достижения оптимальных результатов приводит к тому, что не все возможности организма будут реализованы, или на их реализацию потребуется гораздо больше времени и усилий. Автор отмечает, что успешное использование повышенной пластичности в формировании общедвигательной подготовки в рамках сенситивной готовности увеличивает резервы физической дееспособности организма в более позднем возрасте. В известном смысле нереализованные сенситивные возможности организма становятся тормозом для дальнейшего достижения оптимальных возможностей, присущих организму человека.

Ряд исследователей делает акцент на школьных годах человека [7, 8, 9, 10, 11, 12 и др.], т. к. именно в это время осуществляется организованный и целенаправленный педагогический процесс освоения физической культуры. Рассматривая физическую культуру как специфическую сферу деятельности, специалисты практически всех наук связывают её с изучением человека,

указывают на возможность эффективного использования системы форм, средств и методов физической культуры в длительном процессе личностного становления и развития человека.

Особую актуальность данное направление получает в рамках школьного физкультурного образования, так как школьный период развития является базовым в формировании личности, а предмет «Физическая культура» – обязательным в структуре школьного обучения [13].

Формирование мотивационной готовности учащихся старших классов к занятию физической культурой рассматривается в данной работе как средство воспитания разносторонне развитой личности. Для достижения этой многоаспектной цели необходимо учитывать влияние различных факторов и создавать соответствующие условия.

Мотивационная готовность выражает внутреннюю позицию личности, которая обусловливает определенную структуру ее отношения к действительности, к окружающим, к самому себе и психологически оформленного оценочного суждения. Готовность к занятию физической культурой будет приобретать положительную мотивацию при условии трансформации внешних стимулирующих воздействий на личность учащегося во внутренние побудительные силы как способ «присвоения», интериоризации духовных ценностей, выработанных человечеством в сфере физической культуры.

Тем не менее, разработка проблемы формирования положительного отношения к многообразным ценностям физической культуры представляется сложным, непрерывным и противоречивым процессом, зависящим от различных факторов, которые необходимо учитывать при организации опытно-экспериментальной работы. В связи с этим, учет влияния различных факторов на личность школьника в процессе формирования мотивационной готовности к занятию физической культурой средствами учебно-воспитательного процесса и внеучебной деятельности является необходимым условием определения наиболее эффективных путей его совершенствования.

Одним из действенных факторов, оказывающих влияние на развитие мотивационной готовности к занятию физической культурой, является физическое воспитание. Оно является важнейшим составным элементом воспитания целостной личности. Занятия физической культурой и спортом – одна из тех форм сознательной человеческой деятельности, в которой проявляются и совершенствуются физические, психофизические, нравственные и социальные качества личности в их единстве [14].

В общеобразовательной школе физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и направлено на всестороннее развитие личности учащихся, обеспечение высокой готовности к будущей профессиональной деятельности. Физическое воспитание в школе реализуется в форме урочных и внеурочных занятий по соответствующей программе в рамках учебного расписания, тренировочных занятий в секциях и самостоятельных занятий тренировочного характера во внеурочное время, а также в форме занятий физическими упражнениями в режиме дня,

соревнований, массовых физкультурно-рекреативных и оздоровительных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий в свободное время и во время каникул.

Под их влиянием у школьников формируются прикладные знания, двигательные умения, навыки, физические и психофизиологические специальные качества, обеспечивающие физическую готовность к учебной и предстоящей в дальнейшем трудовой деятельности. Конкретная направленность физического воспитания как предмета учебного плана определяется социальными задачами, которое оно призвано решать в системе всестороннего развития личности.

В процессе занятия физической культурой в школе удовлетворяются духовные потребности учеников, среди которых важными являются познавательные, этические потребности, потребности в общении, развитии активности и навыков рационального социального поведения.

Наличие крепкого здоровья, высокого уровня развития физических качеств способствует формированию у школьников уверенности в своих силах, оптимизма и жизнерадостности, позволяет достичь намеченных целей и в полной мере реализовать полученные в школе знания, умения и навыки в практической деятельности, способствует наиболее успешному продолжению обучения в высших учебных заведениях.

Беспечное отношение подростков к своему здоровью и физическому развитию, бытующее в последнее время в обществе, можно объяснить, во-первых, неправильно сложившимися взглядами на физическую культуру, её общественную и личную ценность; во-вторых, низкой эффективностью пропаганды средств массовой информации, органов здравоохранения; в-третьих, в структуре ценностных ориентаций ценности здоровья и гармоничного физического развития, значительно уступают ценностям, отражающим внешнюю сторону физической активности; в-четвертых, недостаточными знаниями о роли физической культуры в формировании личности.

Вот почему необходима целенаправленная работа по формированию позитивного, сознательного отношения к своему здоровью с самого раннего возраста. Школьников необходимо приучать соблюдать режим умственного и физического труда, отдыха, личную гигиену и т. д. «Если ребенок с детства обладает физическим недостатком, – отмечает Т.П. Бакурова, – то это неминуемо отражается на его личности» [7, с. 79]. В решении этих задач велика роль школьного учителя, а основная суть требований к педагогу, по мнению А.С. Макаренко, сводится к обязанностям воспитателя быть всегда и везде для своих воспитанников образцом поведения [15]. Учитель должен вооружать детей необходимыми знаниями, умениями и навыками, позволяющими им внедрять средства физической культуры в повседневную жизнь. Вполне закономерно, что учителя не могут формировать личность учащегося, приобщать его к физической культуре, если сами не занимаются физическим самовоспитанием.

В процессе занятия физической культурой происходит интенсивное общение учеников между собой. В результате осуществляется не только обмен информацией и передача накопленного в сфере физической культуры человеческого опыта, традиций и установок, но и обмен эмоциями, сопереживание с сообщающим информацию. Тесное общение, в свою очередь, способствует развитию коллективных чувств, настроения, благоприятной эмоциональной атмосферы. Физкультурно-спортивная деятельность способствует не только сознательному и ответственному выполнению общественной работы, но и обеспечивает необходимые знания, умения и навыки её выполнения. Посредством усвоения социального опыта происходит преобразование и приумножение качеств, характеризующих всестороннюю подготовку выпускников школы к выполнению предназначенной общественной функции.

Физическая культура, выполняя разнообразные функции [16], положительно сказывается на формировании ценностных ориентаций и установок, возбуждает интерес, порождает новые потребности. В свою очередь, двигательные потребности активизируют духовные потребности, волю и энергию человека. Иными словами, сформированные в процессе занятия физической культурой качества при соответствующих условиях переносятся на другие виды деятельности, характерные для школьников.

Осознанно занимаясь физической культурой, учащийся глубже познаёт закономерности физических качеств, двигательных умений и навыков, приобретает знания о структуре, функциях организма, что расширяет его образовательный уровень. Постоянное преодоление трудностей, достижение спортивных показателей воспитывает трудолюбие, внутренне организует человека, а участие в спортивно-массовых мероприятиях дисциплинирует ученика, развивает у него чувство ответственности, коллективизма.

Цели и задачи физического воспитания в классах детерминируются социально задаваемыми нормами физического развития и двигательной подготовленности. Так в процессе занятий со школьниками необходимо выработать и закрепить осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни, содействовать становлению активной жизненной позиции; формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и всестороннего физического совершенства.

Также немаловажно содействовать гармоническому физическому развитию, формированию осознанного понимания значения использования физических упражнений, гигиенических факторов и условий внешней среды для упрочения здоровья, противостояния стрессам, неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Помимо наличия крепкого здоровья и физической подготовленности, выпускники школы должны быть вооружены необходимыми знаниями, умениями и навыками, позволяющими им заниматься семейным физическим воспитанием, вырабатывать умения и навыки самоконтроля в процессе занятия физической культурой.

Также в процессе формирования мотивационной готовности школьников к занятию физической культурой необходимо уделять должное внимание накоплению знаний по истории физической культуры, по технике базовых способов двигательной деятельности человека, расширению представлений о биологических, психолого-педагогических основах двигательной деятельности, опыту личной практики физкультурной деятельности (влияние занятий на будущую трудовую деятельность, выполнение функций отцовства и материнства, подготовка к службе в армии).

Важным моментом для учеников является обеспечение всестороннего развития на достаточном уровне личных физических качеств и основанных на них двигательных способностей, необходимых для успешного освоения избранной профессии и военной службы.

Уровню мотивационной готовности учащихся в процессе занятия физической культурой способствует формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Таким образом, занятие учащихся старших классов физической культурой можно рассматривать как эффективное средство социального становления полноценного члена общества, его гармоничного развития и физического совершенства. Но необходимо учитывать, что физическая культура лишь тогда способствует формированию личности школьника, когда она вписана в контекст его нравственного развития и соответствует его общественной направленности.

Успехи общеобразовательной школы в области физического воспитания школьников в значительной мере зависят от того, насколько активно и сознательно они сами участвуют в этом процессе, от их отношения к физической культуре как учебному предмету. При этом под отношением подразумевается проявление ими суждений, действий и чувств к занятию физической культурой.

Физическое воспитание играет важную роль в развитии личности, создаёт предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Вот почему многие учёные стремились сочетать умственные занятия с физическими упражнениями, а некоторые активно занимались и занимаются спортом.

Физическое воспитание охватывает более широкую область педагогического влияния на учащихся. Наряду с осуществлением физического развития оно призвано возбуждать у них потребность и интерес к занятию физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся,

направленной на укрепление потребности в занятиях в области физической культуры и спорта, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни.

Мотивационная готовность личности ориентирована на активно-положительное отношение к физической культуре во всех сферах жизнедеятельности, отражает сформированную потребность в ней, систему знаний и убеждений, организующих и направляющих познавательную и практическую деятельность. Потребности – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения; возникающая на их основе система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует её на проявление активности; отношения задают предметную ориентацию, социальную конкретность реализации физической культуры в жизнедеятельности; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности; эмоции выступают основным инструментом установления ценности физической культуры и важнейшим компонентом ценностных ориентаций; знания определяют кругозор личности; убеждения – направленность ее оценок, взглядов.

При формировании этого компонента необходимо так организовать реальный процесс жизнедеятельности старшеклассников, чтобы ценностные представления превращались в проверенные личным опытом реальные мотивы социального поведения, участвовали в построении жизненных планов личности, организующих и направляющих её активность. Необходима своеобразная аксиологическая концепция жизни, в которой физическая культура имеет смысложизненный аспект, организована в единую систему личностно-ценностного отношения к жизни. Механизм развития этого процесса состоит в том, что ценностные ориентации, проходя через своеобразный фильтр самосознания, дифференцируются или на уровне «знания», или на уровне «личностного смысла». Далее, преломляясь через условия реальной жизнедеятельности и опыта, они расчленяются на подтверждённые и неподтверждённые, на реально управляющие действиями и поступками личности и на те, которые хранятся в сознании, позволяя ориентироваться в системе нормативных требований, предъявляемых социальным окружением. Процесс формирования можно считать состоявшимся, если ценностные ориентации, проверенные личным опытом, превратились в реальные мотиваторы поведения личности.

Физическое совершенствование как компонент отражает такой уровень здоровья, психофизиологических и физических возможностей личности, ее пластической свободы, который позволяет наиболее полно реализовать свои сущностные силы. Это может найти проявление в успешно проводимой общественной деятельности, осуществляемой без моральных и психофизических издержек, что усиливает адаптивные возможности личности и, на этой основе, рост социальной отдачи. Процесс этот сугубо индивидуален. Степень физического совершенствования определяется тем, насколько оно «открыто» качественным изменениям посредством избранного вида и способа

физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с морфофункциональными, социально-психологическими особенностями личности.

Формирование мотивационной готовности учащихся старших к занятию физической культурой – целенаправленный, многогранный, противоречивый и в то же время целостный процесс, обусловленный совокупностью социальных условий и факторов, которые составляют причину и движущую силу её становления и развития. Поскольку данный процесс есть результат множества взаимосвязей и взаимодействий внутренних сфер личности школьника и внешних обстоятельств учебной деятельности, то наблюдается проявление многообразия факторов.

Различаются факторы внешние объективные и внутренние субъективные.

Под объективными обычно имеются в виду такие факторы, которые существуют независимо от воли и сознания человека. Такими факторами являются материально-бытовые условия, наличие свободного времени, качество постановки физического воспитания в школе, социальные общественные отношения, материально-техническая оснащённость учебного процесса, условия жизнедеятельности учащегося, педагогический коллектив, социальное обеспечение и т. д. Объективные факторы служат своеобразным фундаментом для возникновения субъективных факторов, которые направляют, регулируют, стимулируют активность старшеклассников и, наоборот, «тормозят», заглушают действия негативных факторов, вызывающих пассивное отношение к занятию физической культурой.

Субъективные факторы рассматриваются как совокупность обстоятельств, зависящих от сознания людей, воспитательных воздействий на человека. К ним относятся особенности индивидуального сознания старшеклассника: морально-волевые качества личности, интересы, потребности, иерархия мотивов, ценностные ориентации и установки. К этому следует добавить индивидуальные особенности учащихся – пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности и развития.

Так, В.В. Пятков [17] отмечает, что для учебных занятий физической культурой преобладающее значение имеют следующие факторы: состояние учебной базы – 84,3%; состояние здоровья – 82,2%; личность учителя – 80,7%; уровень предъявляемых требований – 68,5%; направленность учебных занятий – 65,3%. Отношение к внеучебным занятиям физической культурой во многом определяется следующими факторами: личность педагога-организатора – 86,2%; состояние мест занятий и соревнований – 74,1%; состояние используемого инвентаря и оборудования – 70,4%; ответственность за участие в них – 69,5%.

К.К. Кардялис к объективным факторам относит:

- культурно-историческое преобразование (город, село, поселок);
- средства массовой информации;

- обстоятельства ближайшего окружения (формальная группа: школа, класс; семья, учебно-воспитательный процесс; референтная группа: друзья, знакомые).

К субъективным факторам отнесены:

- биологические особенности (возраст, физическое здоровье);
- психологические свойства личности (эмоциональная стабильность, тревожность);
- ценностные ориентации, интересы;
- уровень знаний о физический культуре [14].

В работе Г.М. Соловьева к объективным факторам занятия физической культурой отнесены общественные отношения, материально-техническое оснащение учебного заведения, семья, условия жизнедеятельности, преподавательский состав. Субъективные факторы рассматриваются как совокупность мотивационных ориентаций, свойств и особенностей личности, индивидуального сознания и мировоззрения и т. д. К ним относятся особенности психических процессов (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь, эмоции, чувства, воля); знания, потребности, установки, убеждения, интересы, способности, свойства личности [18].

В оценке влияния субъективных факторов учащимися старших классов отмечен низкий уровень осознанности воздействия занятия физической культурой на духовно-интеллектуальную сферу личности.

Объективными факторами развития и формирования человека являются и наследственные задатки, под которыми понимают первичную природную основу способности, ещё не развитую, но дающую о себе знать на ранних этапах развития. Врождённые особенности проявляются в типологических свойствах индивидов, которые изменяются в процессе жизнедеятельности и имеют большое значение в развитии человека.

Субъективные факторы – это сознательная деятельность людей, их воля, организованность, дисциплинированность, энергия, необходимые для решения конкретных социальных задач. Они определяются объективными условиями жизни и труда людей. На современном этапе развития роль субъективных факторов возрастает, значительно расширяется сфера их действия.

Отношения между объективными и субъективными факторами в процессе формирования у учащихся старших классов мотивационной готовности могут носить характер односторонней связи, взаимосвязи и взаимодействия. Первые два случая говорят о наличии отношений, отражающих структуру процесса, а не его качество. Взаимодействие же характеризует активность процесса развития у старших школьников ориентированности на занятия физической культурой. При этом ведущая роль принадлежит взаимодействию школы и семьи при поддержке их органами народного образования.

Таким образом, проведённый анализ факторов, влияющих на формирование мотивационной готовности учащихся старших классов к

занятию физической культурой, позволил объединить их в следующие группы:

1) личностно-духовные, характеризующие ценностные ориентации на физическую культуру и степень их реализации в процессе учебных и внеучебных занятий, удовлетворённость этим процессом, использование интериоризированных ценностей в конструировании собственной социокультурной среды;

2) психолого-педагогические, в основе которых лежит образовательная направленность учебно-воспитательного процесса, его качество, обеспечение диагностики личности и на этой основе индивидуализации учебного процесса, активизации физического самовоспитания и самосовершенствования, создания условий для самоактуализации и самореализации;

3) социально-психологические, ориентирующие на обеспечение гуманистических отношений в процессе занятий, взаимопонимание и поддержку, проявление педагогами эмпатии;

4) организационно-методические, определяющие такое овладение операциональными знаниями и умениями, при котором обеспечивается сопряжённое решение объективных задач, стоящих перед физической культурой в средней школе, с субъективными стремлениями, интересами и запросами старшеклассников во время занятия физической культурой;

5) материальные, в содержание которых входят эстетические и санитарно-гигиенические условия занятий, наличие свободного времени, удобного расписания, соответствующего инвентаря и спортивной экипировки, условий быта;

6) социально-демографические, раскрывающие влияние возраста, пола, социального положения, национально-культурных традиций, оказывающих соответствующее влияние на формирование отношений к ценностям физической культуры.

По силе своего воздействия перечисленные факторы неодинаковы: одни являются ведущими, другие – оказывают менее существенное влияние, однако каждый в различные периоды педагогического процесса может иметь решающее значение, поэтому важно использовать всю систему различных факторов, их целенаправленность и согласованность для достижения положительного результата в формировании мотивационной готовности учащихся старших классов к занятию физической культурой.

Список использованной литературы:

1. Ушинский, К.Д. Педагогические сочинения: в 6 т. [Текст] / К.Д. Ушинский. – М.: Педагогика, 1988. – Т. 1. – 249 с.

2. Чунаев, А.А. Физические упражнения в формировании личности ребёнка в начальной школе [Текст] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / А.А. Чунаев. – 1999. – № 3-4. – С. 7-9.

3. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений: в 5 т [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – Т. 1. – 441 с.

4. Лубышева, Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов [Текст] / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5-6. – С. 15-18.

5. Лихачев, Б. Т. Педагогика. Курс лекций [Текст] / Б. Т. Лихачев. – М.: Педагогика, 1999. – 523 с.

6. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский / под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 479 с.

7. Бакурова, Т.П. Формирование ценностного отношения старших дошкольников к занятию физической культурой посредством эмоциональной регуляции двигательной деятельности [Текст]: автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук: спец. 13.00.04 / Т. П. Бакурова; науч. руководитель И.И. Сулейманов. – Омск, 2000. – 18 с.

8. Бальсевич, В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992. – 21 с.

9. Барбашов, С. В. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся 1-7 классов с элементами двигательной дифференциации [Текст] / С. В. Барбашов. – Омск, 1998. – 104 с.

10. Болдырев, Н. И. Нравственное воспитание школьников. Вопросы теории [Текст] / Н.И. Болдырев. – М.: Педагогика, 1979. – 87 с.

11. Гребенюк, О.С. О методах воспитания [Текст] / О. С. Гребенюк, М. И. Рожков // Педагогика. – 1998. – № 2. – С. 32-38.

12. Каяшева, О.И. Личностная рефлексия как возрастное психологическое новообразование [Электронный ресурс] // О. И. Каяшева, Г. Г. Кравцов / Вестник РГГУ. – 2006. – № 1. http://www.tovievich.ru/

13. Барбашов, С. В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников [Текст] : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук : спец. 13.00.04 / С.В. Барбашов. – Омск, 2000. – 389 с.

14. Кардялис, К.К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук: спец. 13.00.04 / К. К. Кардялис. – Каунас, 1995. – 290 с.

15. Макаренко, А. С. Сочинения: в 7 т. [Текст] / А.С. Макаренко. – М.: АПН РСФСР, 1958. – Т. 5. – 558 с.

16. Пономарёв, Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека [Текст] / Н.И. Пономарёв. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 284 с.

17. Пятков, В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (на материале педвузов) [Текст] : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В. В. Пятков ; науч. руководитель М.Я. Виленский. – Сургут, 1999. – 221 с.

18. Соловьев, Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента [Текст]: автореферат диссертации на

соискание ученой степени доктора педагогических наук / Г.М. Соловьев. – М., 1999. – 34 с.

3.7 Физическая подготовленность студенток Карагандинского государственного университета им. Е. А. Букетова

Falcons D.A., **Kispayev T.A., Smagulov S.K.**, Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)

Physical fitness of students of the Karaganda state university of E. A. Buketov

Summary: investigated indicators of physical fitness of students of faculty of foreign languages and pedagogical faculty the HAG of E.A. Buketov at the beginning of academic year. Revealed low indicators of the studied qualities. It allowed to prove recommendations for correction of physical fitness of the examined persons.

Keywords: students; physical fitness: high-speed, high-speed and power, power, high-speed endurance.

Д.А. Соколов, Т.А. Киспаев, С.К. Смагулов, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан

Аннотация: исследовали показатели физической подготовленности студентов факультета иностранных языков и педагогического факультета КарГУ им. Е.А. Букетова в начале учебного года. Выявили низкие показатели исследуемых качеств. Это позволило обосновать рекомендации для коррекции физической подготовленности обследуемых лиц.

Ключевые слова: студенты; физическая подготовленность: скоростная, скоростно-силовая, силовая, скоростная выносливость.

Актуальность. Основами законодательства Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» определено, что все образовательные учреждения ежегодно проводят тестирование физической подготовленности детей и учащейся молодежи, в соответствии с установленными государственными нормативами. Наличие информации об уровне физической подготовленности школьников и студентов на каждом конкретном этапе позволяет определить приоритетные цели и задачи по физическому воспитанию в образовательном учреждении, более целенаправленно планировать учебный процесс. Число поступающих в ВУЗ студентов, значительно отстающих по своему физическому развитию и физической подготовленности, из года в год растет. Также следует отметить, что из числа учащейся молодежи менее 10% сдают нормативные требования Президентских тестов [1].

Здоровье детей и подростков, учащейся молодежи в любом государстве и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровье подрастающего поколения определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал

общества и наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Физическое воспитание – это единственный учебный предмет, проявляющий заботу о важнейших компонентах личности: состояние здоровья; соответствие психофизиологических возможностей вашего организма современному потоку учебной деятельности; физическую подготовленность; физическое совершенство; способности к будущему профессиональному труду и защите Родины и т.д. Навыки физкультурно-спортивной деятельности нужны каждому учителю, педагогу, инженеру в целях воспитания и руководства введенным ему коллективом людей.

В настоящий момент возрастает роль физической культуры в укреплении здоровья населения, профилактике заболеваний, повышении производительности труда, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. Важнейшим признаком, характеризующим и обуславливающим состояние здоровья молодежи, обучающихся в вузах страны, их функциональное состояние, профессиональная пригодность, а также успешность адаптации к условиям учебно-производственной деятельности, является уровень развития основных и специальных физических качеств, объединенных общим понятием «физическая подготовленность (ФП)» [2]. Хорошая ФП, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности

Цель исследования – изучить физическую подготовленность девушек-студенток, обучающихся на различных факультетах КарГУ им. Е.А. Букетова.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Провести исследование показатели физической подготовленности студенток, обучающихся на различных факультетах КарГУ им. Е.А. Букетова

2. Провести сравнительный анализ полученных показателей.

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе КарГУ им. Е.А. Букетова в период с сентября по октябрь 2018 г. В эксперименте приняло участие 40 человек, обучающихся на 1 курсе дневной формы обучения. Из них 20 – обучались на факультете иностранных языков, 20 – на педагогическом факультете.

Изучение физической подготовленности студентов осуществлялось посредством следующих двигательных тестов: бег на 100 метров (скоростные способности), бег на 500 метров (скоростная выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности) и подъем туловища из положения лежа на спине (силовые способности).

Результаты исследования. Одной из программных целей в «Государственной программе развития образования Республики Казахстане 2011-2020 годы» является формирование интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Республики Казахстан. Говорится о кардинальной модернизации системы образования и необходимости внедрения новых педагогических, информационных и здоровьесберегающих технологий обучения[3].

Распространенное в настоящее время явление гипокинезии в деятельности студентов в Вузах не компенсируется с существующей организацией физического воспитания в учебных заведениях. Состояние гипокинезии неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья студентов и их функциональных возможностях, в том числе на развитии физических качеств, облегчающих адаптацию организма к трудовому обучению. Существующая организация физического воспитания студентов, как показали наши исследования, в образовательных учреждениях далеко не совершенна [4].

Анализ показателей физической подготовленности девушек факультета иностранных языков (см. таблицу 1) выявил, что по скоростным способностям (бег 100 метров) показатель составил 18,4±0,2 сек., по скоростной выносливости (бег на 500 метров) – 2:29,7±5,02 мин. По показателю скоростно-силовым способностям (прыжок в длину с места) – 156,75±3,7 см. По силовым способностям (подъем туловища из положения лежа на спине) – 33,5±1,5 количество раз.

В соответствии с типовой учебной программой по физической культуре и спорту от 20.05.2013 года за № 499, утвержденной Приказом МОН РК за №343 от 16.08.2013, в которой указаны контрольные нормативы физической подготовленности студентов, обучающихся в вузах, был проведен анализ полученных данных ФП. По скоростным способностям этот показатель оценивается D-, что согласно нормативов программы соответствует удовлетворительному уровню (от C+ до D-); по скоростно-силовой способности – C- соответствует удовлетворительному уровню (от C+ до D-); по силовым способностям – C, соответствует удовлетворительному уровню (от C+ до D-).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студентов факультета иностранных языков (M±m)

Показатели	**Фак ин-яза (n-20)**
Бег на100 метров (сек)	18,4±0,2
Бег на 500 метров (мин)	2:29,7±5,02
Прыжок в длину с места (см)	156,75±3,7
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз)	33,5±1,5

Анализ показателей физической подготовленности студентов педагогического факультета (см. таблицу 2) выявил, что по скоростным способностям (бег 100 метров) показатель составил 19,04±0,3 сек., по скоростной выносливости (бег на 500 метров) – 2:37,7±3,7мин. По показателю скоростно-силовым способностям (прыжок в длину с места) – 162,5±4,3 см. По силовым способностям (подъем туловища из положения лежа на спине) – 32,5±0,8 количество раз.

В соответствии с типовой учебной программой по физической культуре и спорту от 20.05.2013 года за № 499, утвержденной Приказом МОН РК за №343 от 16.08.2013, в которой указаны контрольные нормативы физической подготовленности студентов, обучающихся в вузах, был проведен анализ полученных показателей ФП.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности студенток педагогического факультета (M±m)

Показатели	**Пед. фак(n-20)**
Бег на100 метров (сек)	19,04±0,3
Бег на 500 метров (мин)	2:37,7±3,7
Прыжок в длину с места (см)	162,5±4,3
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз)	32,5±0,8

По скоростным способностям этот показатель оценивается F, что согласно нормативов программы соответствует неудовлетворительному уровню (F); по скоростно-силовой способности – C соответствует удовлетворительному уровню (от C+ до D-); по силовым способностям – D+, соответствует удовлетворительному уровню (от C+ до D-).

Сравнительный анализ полученных показателей ФП выявил (см. таблицу №3), что студенты факультета иностранных языков показали относительно лучше результаты, чем студентки педагогического факультета по показателям: скоростных, силовых способностей и скоростной выносливости. В процентом соотношении это составило от 2,6% до 3,5%. В то время как студентки педагогического факультета показали лучше результаты по скоростно-силовым способностям, что составила – 3,7%.

Таблица 3 – Сравнительный анализ студентов факультета иностранных языков и педагогического факультета

Показатели	**Фак ин-яза (n-20)**	**Пед. фак (n-20)**	**Разница (%)**
100 метров	18,4±0,2	19,04±0,3	3,5
500 метров	2:29,7±5,02	2:37,7±3,7	2,6
Прыжок в длину с места	156,75±3,7	162,5±4,3	3,7
Подъем туловища из положения лежа на спине	33,5±1,5	32,5±0,8	3,1

Таким образом, тестирование показателей ФП студентов двух факультетов по скоростным и силовым способностям и скоростной выносливости выявлено, что студенты факультета иностранных языков имеют

выше уровень ФП, чем студенты педагогического факультета. По скоростно-силовой подготовке студенты факультета иностранных языков ниже показатель, чем у студентов педагогического факультета на 3,7%.

Сравнительный анализ полученных данных по ФП студентов в начале учебного года позволил нам обосновать рекомендации о корректировке полученных показателей ФП. Для этого мы включили специальные упражнения для целенаправленной тренировки отстающих от нормативов показателей ФП для выполнения их на занятиях и в домашнем задании для каждого студента. В конце учебного года мы проведем аналогичное тестирование показателей ФП у обследуемых лиц.

Список используемой литературы:

1. Айзаков, А.Д. Мониторинг состояния физического здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук [Текст] / А.Д. Айзаков. – Алматы. – 2010 – С. 3-28.

2. Киспаев, Т.А. Инновационные оздоровительно-профилактические технологии в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях [Текст] / Т.А. Киспаев // Олимпийский спорт и спорт для всех: Матер. XX международ. науч. конгресса (16-17 декабря 2016г.). – Санкт-Петербург, 2016.-Ч.2. – С. 728-731.

3. Утверждена Указом Президента Республики Казахстан от 7 декабря 2010 года № 1118 «Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы».

4. Киспаев, Т.А., Соколов, Д.А. и др. Состояние здоровья и физической подготовленность обучающиеся молодежи [Текст] / Т.А. Киспаев, Д.А. Соколов // Проблемы и перспективы развития студентческого спорта: Матер. меж. научно-практ. конф. (10-11 ноября 2017 г). – Караганда, 2017. – С.48-53.

3.8 Особенности физической подготовленности студентов, обучающихся в учреждениях машиностроительного профиля

Kispayev T.A., Falcons D.A., **Abilmazhit B.M.**, Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)

Brown-haired persons S.T. Krylova, Bekzhigitov S. T., Karaganda machine-building college (Karaganda, Kazakhstan)

Features of physical fitness of the students who are trained in establishments of the machine-building profile

Summary: in article questions of the physical fitness (PF) trained in establishments technical and vocational training (TIPO) are discussed. Indicators of physical fitness of students of the Karaganda machine-building college of Karaganda are received.

Keywords: physical activity, indicators of physical fitness: high-speed, high-speed and power, power and coordination abilities, flexibility and endurance.

Т.А. Киспаев, Д.А. Соколов, Б.М. Абильмажит, Карагандинский государственный университет имени Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан

С.Т. Шатинов, С.Т. Крылова , С.Т. Бекжигитов, Карагандинский машиностроительный колледж, г. Караганда, Казахстан

Аннотация: в статье обсуждаются вопросы физической подготовленности (ФП) обучающихся в учреждениях технического и профессионально-технического образования (ТиПО). Получены показатели физической подготовленности студентов Карагандинского машиностроительного колледжа г. Караганды.

Ключевые слова: двигательная активность, показатели физической подготовленности: скоростные, скоростно-силовые, силовые и координационные способности, гибкость и выносливость.

В Государственной программе развития образования в Республике Казахстан на 2011-2020 годы говорится о кардинальной модернизации системы образования, реструктуризации системы профессионального образования и подготовке кадров в соответствии с рекомендациями Международной стандартной классификации образования, о повышении качества подготовки квалифицированных и конкурентоспособных кадров для всех отраслей экономики, о внедрении новых педагогических, информационных и здоровьесберегающих технологий. Особое внимание уделяется состоянию здоровья подрастающего поколения. Создание высокоэффективной национальной системы ТиПО является одним из основных факторов обеспечения устойчивого экономического роста страны, социальной стабильности казахстанского общества, механизмом поддержания устойчивой занятости молодежи. В данной системе обучаются и получают специальности учащиеся 15-19 лет. Вместе с тем, как отмечается в Программе,

молодые люди этого возраста составляют значительную часть незанятой молодежи уже окончившие школу и не обучающиеся в учебных заведениях, не имеющие достаточного объема практического опыта работы, чтобы быть востребованными на рынке труда. В то время как на рынке труда отмечается высокая нехватка здоровых квалифицированных работников [1-2].

Экономическая и политическая стабильность Казахстана, её экологическая и национальная безопасность невозможна без решения проблем подготовки здоровых и высококвалифицированных специалистов. Основную роль в укреплении здоровья населения и их профессиональной подготовке выполняют физическая культура и спорт. В Послании главы государства Н.А. Назарбаева народу Казахстана «Новое десятилетие – новый экономический подъём – новые возможности Казахстана» поставлены задачи об увеличении доли населения всех возрастов занимающихся физической культурой и спортом к 2020 году до 30 % и повышении конкурентноспособности человеческого капитала. Принцип солидарной ответственности за здоровье, популяция здорового образа жизни и подготовка квалифицированных кадров определены в качестве главных приоритетов образования.

В связи с этим **целью** нашей работы явилось изучение показателей физической подготовленности (ФП) обучающихся в Карагандинском машиностроительном колледже.

Организация и методы исследования. Под наблюдением находились 116 студентов 1 курса. Из них 17 человек (1 группа) дополнительно занимающиеся спортом на базе ДЮСШ г. Караганды по различным видам спорта и 99 человек (2 группа) не занимающиеся спортом. Условия обучения и состояние учреждений отвечали санитарно-гигиеническим требованиям. Работа проводилась методом естественного гигиенического эксперимента, не нарушая педагогический процесса.

Для организации исследования был проведен анализ научно-методической литературы по оценке ФП студентов. В работе использовали комплекс гигиенических и педагогических методов исследования, доступных, информативных, адекватных, надежных и простых, применяемых в научно-практических исследованиях педагогами, гигиенистами и другими специалистами.

Исследовали показатели ФП: скоростные (бег на дистанцию 30 метров), скоростно-силовые (прыжок в длину с места), силовые (подтягивания на высокой перекладине) и координационные (челночный бег 3х10 метров) способности, гибкость (наклон вперед из положения сидя) и выносливость (бег в течении 6-ти минут) по тестам [3-4]. Тесты достаточно просты и не требуют специальной аппаратуры и используются для определения показателей ФП и развития способностей для учащихся образовательных учреждений(ОУ).

Провели анкетирование по изучению оценки образа жизни обучающихся, разработанных сотрудниками кафедры гигиены детей и подростков ЦИУВ г. Москвы под руководством академика А.Г. Сухарева. Провели также анкетирование студентов по изучению их двигательной

активности (ДА) разработаны нами для изучения самооценки своего физического состояния обучающимися.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящий момент возрастает роль физической культуры в укреплении здоровья населения, профилактике заболеваний, повышении производительности труда, организации досуга, продлении жизни и творческой активности.

В последние годы как в РФ по данным НЦЗД РАМН [5], так и в Казахстане по нашим данным [6] идет интенсивная дифференциация системы образования, когда появились новые виды учебных заведений (лицеи, гимназии, колледжи и др.), уплотняются учебные программы, вводятся новые педагогические технологии, а так же наблюдается повышенный объем учебной нагрузки в условиях дефицита времени все это ведет к недостаточной двигательной активности, снижению показателей физического развития и физической подготовленности. По данным многих авторов организм подростков отличается повышенной чувствительностью к воздействию производственной среды, чем лица зрелого возраста и претерпевает более значительные функциональные сдвиги в процессе адаптации к производственным условиям [2]. Важнейшим признаком, характеризующим и обуславливающим состояние здоровья подростков, осваивающих рабочие профессии в системе ТиПО их функциональное состояние, профессиональная пригодность, а также успешность адаптации к условиям учебно-производственной деятельности, является уровень развития основных и специальных физических качеств, объединенных общим понятием «физическая подготовленность».

Анализ результатов исследования физической подготовленности студентов 1 курса по выносливости показал, что среднее значение показателя по 6-ти минутному бегу составил 1305,88 ±97,29 метров в 1 группе. У 2 группы - 1181,46 ±22,72 метров. По оценочным таблицам у обследуемых лиц уровень развития данного показателя у первых соответствует ниже-среднему, у вторых – низкому.

По скоростным и координационным способностям среднее значение данных показателей составило у первых - 4,53±0,09 с. и 7,84±0,11 с. У вторых - 4,86±0,09 с. и 8,41±0,06 с. соответственно. По уровню развития этих качеств они соответствуют у первых среднему и ниже среднему уровню, а у вторых ниже среднему и низкому соответственно.

По гибкости у первых среднее значение составило - 12,59±1,42 см., а у вторых - 10,29±0,59 см., что соответствует выше-среднему уровню развития у первых, в то время как у вторых он соответствует ниже-среднему уровню развития. По силовым способностям, студенты 1 и 2 группы имеют низкий уровень развития по средним значениям данного показателя и составило: 8,12±1,35 кол.раз. и 7,5±0,45 кол.раз. соответственно.

По показателям скоростной и координационной способностям обучающиеся 1 группы имеют достоверно лучше результаты по сравнению с обучающимися 2 группы. По первому значению на уровне $P<0,05$, по второму- $P<0,01$. По показателям выносливости, гибкости и скоростно-силовой

способностей выявлена положительная динамика различий по результатам этих тестов. Обучающиеся 1 группы по сравнению со 2 группой имеют выше показатели на уровне t-1,24-1,5.

Анкета по оценке образа жизни состоящая из 30 вопросов позволяет оценить представление об образе жизни анкетируемого. Студенты отвечают на вопросы, касающиеся состава семьи, здорового образа жизни, приема пищи, ассортимента блюд, режимных моментов дня, свободного времени, полового воспитания, вредных привычек, двигательной активности, знание личной гигиены и профилактики травматизма, и отравлений; правил поведения, учебной нагрузки и т.д.

Оценка качества образа жизни проводилась по балльной системе. Итоговая сумма баллов от 30 до 39 оценивалась, что студент ведет здоровый образ жизни. От 40 до 60 – оценивается как образ жизни приближается к здоровому, но требуется определенная коррекция. От 60 до 80 – образ жизни тревожный, требуется коррекция. От 81 до 90 – образ жизни крайне тревожный и требуется значительная коррекция.

Анализ данных по этой анкете выявил, что студенты занимающиеся спортом в 58,8% случаях ведут здоровый образ жизни. У 41,2% студентов образ жизни приближается к здоровому, но требуется коррекция. Студенты не занимающиеся спортом в 41,3% случаях ведут здоровый образ жизни. В 58,7% студентов ведут образ жизни, приближающийся к здоровому, но требуют коррекции.

По анкете по изучению ДА и оценки своего физического состояния получены следующие результаты.

На вопрос – Как вы оцениваете свою ДА, занимаясь физическими упражнениями или спортом в день (часах) – 29,4% студентов оценили как среднюю (2ч), 15,2% - высокую (3ч), 18,5 – не занимаются спортом, 37% студентов оценивают ДА как низкую (меньше часа 16,3%) и ниже среднюю (1 час- 20,7%).

На вопрос – Причины, мешающие Вам заниматься физической культурой и спортом – 14,1% студентов отмечают, что у них большая учебная нагрузка. Аналогичное количество студентов отмечают, что им лень заниматься. 10,9% - совмещают учебу с дополнительной работой. У 21,8% - другие интересы, а 26,1% - нет условий для занятия ФКиС.

При этом на вопрос – Вы с удовольствием посещаете уроки физической культуры 97,8% студентов ответили «Да».

На вопрос – Какие трудности в выполнении физических упражнений Вы испытываете при сдаче тестов, экзаменов, физических нормативов по физической подготовленности – 40,2% студентов отметили выносливость (бег на длинную дистанцию); 26,1% - подтягивание на высокой перекладине, а 12% – на отжимание лежа

На вопрос – Как Вы оцениваете свою физическую нагрузку – 48,9% студентов оценивают как среднюю, 30,6% - как высокую и выше-среднюю и только 20,7 как низкую и ниже-среднюю. При этом, на вопрос – Какие физические качества у Вас лучше выражены – 40,2% студентов отмечают, что

у них лучше развиты силовые способности, 2,7% - скоростные и 19,6% - беговая выносливость. 64,1% студентов знают как повысить свои физические качества. 32,6% - хотели бы повысить силовую способность, 27,1% - выносливость, а 13-14% - скоростную, скоростно-силовую и гибкость.

На вопрос – Хотели бы Вы повысить ДА, занимаясь физической культурой и спором, чтобы: улучшить телосложение ответили – 39,1%; повысить уровень здоровья – 25%; уметь постоять за себя и развить физические качества – от 16 до 20% студентов.

На вопрос – Какими формами физического воспитания Вы занимаетесь вне занятия: - что 34,8% студентов не занимаются; самостоятельно – 30,4%; занимаются спортом – 21,7% студентов.

Таким образом, более объективную характеристику ФП студентов мы получили при тестировании. При этом выявлена эффективность дополнительных занятий спором студентов, занимающихся в ДЮСШ, по таким показателям как гибкость, скоростным и скоростно-силовым способностям имеющих выше-средний и средний уровень развития этих показателей, по сравнению с не занимающимися, имеющих ниже-средний и низкий уровни развитии исследуемых физических качеств. Следует отметить, что по силовым способностям в обеих группах выявлен низкий уровень развития этого качества. По выносливость и координационным способностям у первых выявлен ниже-средний уровень развития. У вторых – низкий. В то время как по анкетам самооценки физического состояния и двигательной активности 79,3% студентов оценивают свою физическую подготовленность от средней до высокой. По двигательной активности 58,7% студентов оценивают ее от средней до высокой. По оценки образа жизни у не занимающихся спортом жизни (58,7%) студентов, а у спортсменов (41,2%) образ жизни приближается к здоровому, но требует коррекции. Полученные данные позволили нам обосновать практические рекомендации по повышению физического состояния студентов Карагандинского машиностроительного колледжа, ДА средствами физического воспитания и повысить знания по соблюдению здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы. Утверждена Указом Президента Республики Казахстан от 7 декабря 2010 года №1118.
2. Киспаев, Т.А. Научные основы профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся в техническом и профессиональном образовании: Монография [Текст] / Т.А. Киспаев - Караганда: Изд-во КарГУ, 2014.-278с.
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании. [Текст] / В.И. Лях - М.: АСТ, 1988. - 217с.

4. Киспаев, Т.А. К вопросу о физической подготовленности детей и подростков и методических подходах ее определения [Текст] / Т.А. Киспаев // Высшая школа Казахстана. – Алматы, 2010.- № 4. – С.100-104.

5. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения. Матер. 3-го Всерос. конгресса с межд. участ. по школьной и университетской медицине (25-27 февраля 2012г., Москва) / Под ред. чл-корр. РАМН, проф. В.Р. Кучмы. – М.: Изд. НЦЗД и РАМН, 2012. – 477с.

6. Киспаев, Т.А Двигательная активность и физическая подготовленность обучающихся учреждениях профессионально-технического образования [Текст] / Т.А. Киспаев //Весник академии пед. наук. - Алматы, 2015.- №5.- С.87-93.

3.9 Мониторинг качества учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура»

Sheyenko Ye.I., Cand. of Sciences (Pedagogy), Polzunov Altai State Technical University (Barnaul, Russia)
E-mail: sheenk@rambler.ru
Kazakov D.A., first-year student, Polzunov Altai State Technical University (Barnaul, Russia)
Frolov A.V., first-year student, Polzunov Altai State Technical University (Barnaul, Russia)

Monitoring of quality of educational activity of students on discipline «Physical culture»

Annotation: the article deals with one of the options to improve the quality of physical education in high school through the introduction of computer monitoring of physical culture of students. Monitoring with the use of information technology will save time on the assessment of physical culture of students. it will allow students to form a stable need for independent physical activity
Keywords: monitoring of physical culture of the person, need, independent physical activity, students

Е.И. Шеенко, доцент отделения физической культуры и спорта, Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова, г. Барнаул, Россия
E-mail: sheenk@rambler.ru
Д.А. Казаков, студент первого курса, Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова, г. Барнаул, Россия.
А.В. Фролов, студент первого курса, Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова, г. Барнаул, Россия.

Аннотация: В статье рассматривается один из вариантов повышения качества физического воспитания в вузе путем внедрения компьютерного мониторинга физической культуры студентов. Мониторинг с использованием информационных технологий приведет к экономизации времени на оценку физической культуры личности студентов. позволит формировать у студентов устойчивую потребность в самостоятельной физкультурной активности
Ключевые слова: мониторинг физической культуры личности, потребность, самостоятельная физкультурная активность, студенты.

Введение. Проблемой достижения качества физического воспитания в вузах занимаются многие специалисты. В практику внедряются инновационные педагогические подходы, технологии, методики. Однако, динамика результативности физического воспитания в вузах является устойчиво отрицательной. Это подтверждается результатами ежегодной

диспансеризации студентов, систематическим педагогическим контролем за физическим развитием, здоровьем, физической подготовленностью и функциональным состоянием студентов.

Материалы и методы исследования: компьютерная программа мониторинга, анализ специальной литературы и документальных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из причин снижения качества физической культуры студентов видится в однобокости оценивания физической воспитанности студентов лишь по двум критериям – это состояние физической подготовленности и довольно спорный показатель – посещаемость [2, С. 94].

Естественно, что одной физической подготовленностью и тем более – посещаемостью, качество физического воспитания не измеряется. Физическое воспитание студентов вуза включает следующие компоненты: изучение теоретических сведений в области физической культуры и здорового образа жизни, формирование двигательных умений и навыков, повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния, формирование умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, формирование потребности в самостоятельном использовании ценностей физической культуры. Естественным является то, что все эти компоненты физического воспитания должны быть подвергнуты контролю и оцениванию.

Вместе с тем, по-нашему мнению, с целью мотивации самостоятельной физкультурной активности в мониторинг важно включить дополнительные критерии, рекомендованные Министерством образования РФ (2003): динамика всех показателей и прилежание. Согласно данному документу «... итоговая отметка по физической культуре <…> выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания» [1].

Очевидно, что такое количество оцениваемых компонентов может поставить вопрос о временных и материально-технических затратах преподавателей. Еще больше ситуация осложняется введением в высших образовательных организациях промежуточных аттестаций, когда в каждом семестре необходимо проводить до трех-четырех контрольно-оценочных мероприятий.

Наш опыт в организации мониторинга физической воспитанности студентов вузов и опыт в качестве испытуемых, подвергшихся данной процедуре, позволил подойти к совершенствованию данного способа контроля, путем разработки программы компьютеризированного мониторинга качества учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическое воспитание», а также уровня их физической культуры. Основой

данного мониторинга стала балльно-рейтинговая система [4].

Данный способ оценивания качества учебной деятельности студентов был предложен одним из авторов данной работы еще в 2014 году в качестве

одного из вариантов стимулирования самостоятельной работы студентов по повышению своего уровня физической культуры[3]. Последующая работа на протяжении четырех лет была связана с подбором инструментов оценивания всех составляющих физической культуры, реализуемых на урочных занятиях. Также осуществлялся перевод критериев оценивания в 100-балльную шкалу, согласно требованиям модульно-рейтинговой системы оценки качества (МРСОК), которая действует в нашем вузе (Алтайский государственный технический университет им. И.И, Ползунова) уже более 15 лет. Вследствие многолетней практической апробации контрольно-оценочных средств совместно со студентами факультета информационных технологий АлтГТУ бала разработана пробная версия компьютерной программы «Мониторинг физической культуры личности студентов» (далее – компьютерный мониторинг).

Преимущества компьютерного мониторинга заключаются в возможности осуществления в режиме online оценивания воспитанности студентов по 100-балльной рейтинговой шкале как комплексно (учитываются все компоненты дисциплины «Физическая культура»: «Физическая подготовленность», «Двигательные учения и навыки», «Функциональное состояние», «Уровень потребности в ценностях физической культуры», «Теоретические знания», «Заболеваемость», «Самостоятельная физкультурная активность», «Прилежание», «Динамика результатов») (рисунок 1), так и по отдельно взятому компоненту (рисунок 2).

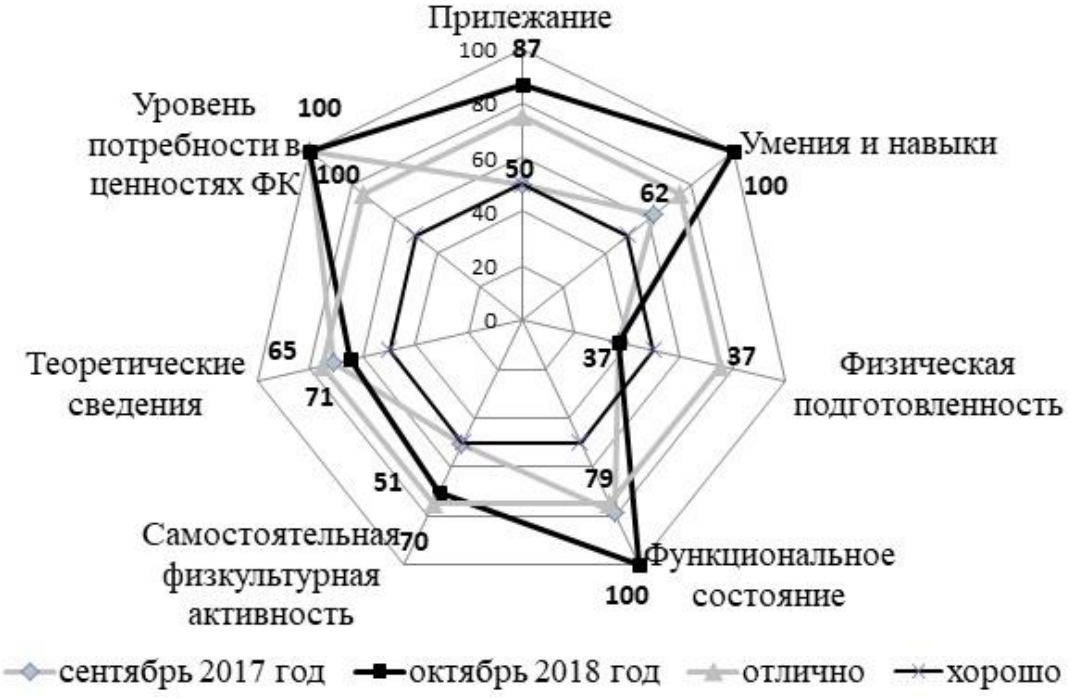

Рисунок 1 – Динамика уровня физической культуры личности студента С.М.(комплексная оценка)

Рисунок 1 – Динамика уровня функционального состояния студента С.М. (конкретного компонента физической культуры личности)

Отличие данной компьютерной программы от других форм мониторинга заключается в присутствии наглядности, как табличной, так и графической – в форме лепестковой диаграммы, отражающей динамику по всем указанным выше критериям, как отдельного студента, так и группы студентов в целом. К тому же компьютерная программа способна хранить информацию по результатам мониторинга, что в итоге позволит быстро вывести результаты деятельности, как студентов (группы, факультета), так и деятельности преподавателя, работавшего в этих группах за любой отчетный период.

К косвенным преимуществам компьютерного мониторинга стоит отнести то, что анализ студентами собственных результатов обладает мощным стимулирующим эффектом в воспитании потребности в физическом самосовершенствовании. Также невольно возникнет необходимость качественно нового подхода к планированию учебного материала, перехода к модульному планированию, переосмыслению внутри- и межпредметных связей, переоценке видов контроля и скрупулёзной разработки системы домашних заданий[3, С. 124].

Выводы. Опыт практического внедрения компьютерного мониторинга, позволил выяснить, как изменяется динамика компонентов физической культуры личности за время обучения в вузе, определить средства и условия формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности. Применение компьютерного мониторинга позволило с наименьшими физическими, материальными затратами и более качественно подойти к оценке эффективности физического воспитания студентов, а 100-балльная рейтинговая система оценки –

выяснить, какой уровень физической воспитанности характеризует студентов и как за время обучения происходит ее трансформация.

Список использованной литературы:

1. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой [Текст]/ Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 года №13-51-263/123.
2. Толистинов Б. Г. Технология формирования у студентов специальных медицинских групп потребности в самостоятельной физкультурной активности на основе страха за собственное здоровье[Текст]/ Б. Г. Толистинов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / Под общ. ред. В.А. Аикина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (13-14 декабря 2017 г., г. Омск). – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – С. 93-96.
3. ШеенкоЕ.И. Компьютерный мониторинг качества учебной деятельности учащихся по дисциплине «Физическая культура» [Текст]/ Е.И. Шеенко// Педагогико-психологические проблемы физической культуры и спорта // Электронный журнал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – Т. 32. – № 3 (32). – С. 120-127.
4. Шеенко Е. И. Формирование потребности в физической культуре у студентов педагогических ссузов (на основе модульно-рейтинговой системы оценки качества учебной деятельности) [Текст]: диссертация кандидата педагогических наук: спец. 13.00.08/ Е. И. Шеенко ; науч. рук. Ю.В. Луконин. – Барнаул : Изд-во БГПУ, 2008. – 196 с.

Раздел IV. Теоретико-методологические аспекты профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры, спорта, молодежной политики, социальной работы

4.1 К вопросу о профессиональной успешности тренера

Ivanova M.M., Cand. of Sciences (Pedagogy), senior lecturer Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: aribnagleb17@rambler.ru
Lukyanov D.A., student of the Institute of physical culture and sports of the Altai State Pedagogical University (Barnaul, Russia)
E-mail: danilukjanov97@gmail.com

On the issue of professional success coach

Annotation: in the article, based on the analysis of the biographical method, the search for the most optimal personal and professional qualities of coaches, which ensure the success of professional activities, is carried out.
Keywords: trainer, professional activity, management style, professional and personal qualities.

М.М. Иванова, канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: arinagleb17@ramble.ru
Д.А. Лукьянов, студент Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
E-mail: danilukjanov97@gmail.com

Аннотация: в статье на основе анализа биографического метода осуществляется поиск наиболее оптимальных личностных и профессиональных качеств тренеров, которые обеспечивают успешность профессиональной деятельности.
Ключевые слова: тренер, профессиональная деятельность, стиль управления, профессиональные и личностные качества.

Зачастую, когда успешный спортсмен экстра-класса переходит на тренерскую работу, он сталкивается с осознанием того, что все его спортивные достижения не являются основным и достаточным условием его успешной тренерской работы.

Педагогическая деятельность предъявляет свои требования к личностным и психологическим особенностям человека.

Одним из основных требований к профессии педагога-тренера является умение организовать правильно процесс обучения и освоения новых

спортивных навыков, а для этого необходимо развивать свое системное мышление.

Объект исследования: профессиональная деятельность тренера.

Предмет исследования: личностные и профессиональные качества, влияющие на успешность профессиональной деятельности тренера.

Цель исследования: выявить и систематизировать основные личностные и профессиональные качества, влияющие на успешность профессиональной деятельности тренера.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования.

2. Выявление и обобщение основных качеств, присущих успешным тренерам.

Методы исследования: анализ научной и специальной литературы, биографический метод.

Тренерская деятельность, как и любая другая педагогическая деятельность, характеризуется определенным стилем исполнения. Следует различать, во-первых, стиль педагогической деятельности, как более общую характеристику профессиональной деятельности спортивного педагога. Она включает в себя в интегрированном виде, как индивидуальные особенности спортивного педагога, так и особенности самой деятельности и деятельности учащихся, которых он обучает, и, во-вторых, индивидуальный стиль педагогической деятельности, в котором наиболее отчетливо выступает связь стиля педагогической деятельности спортивного педагога и его индивидуальности. Эта система является стабильной чертой, проявляющейся в различных условиях, при которых приходится выполнять данную деятельность. То, какой именно стиль исполнения складывается у тренера, в первую очередь зависит от его индивидуально-психологических особенностей – типа темперамента, черт характера, уровня развития профессиональных способностей и др. [1].

По мнению Демидовой И.Ф., индивидуальный стиль является интегральной характеристикой личности педагога. Индивидуальный стиль – характерное для данного спортивного педагога устойчивое сочетание задач, средств и способов педагогической деятельности и общения, а также более частные особенности, такие, например, как ритм работы, определяемый психофизиологическими особенностями и прошлым опытом.

Стили деятельности дифференцируются в основном на три вида: авторитарный, либеральный, демократический. Часто в деятельности тренера сочетаются компоненты нескольких стилей.

У педагогов с активным положительным отношением к труду и высоким уровнем педагогического мастерства, но разными свойствами нервной системы проявляются различные индивидуальные стили деятельности; например, З.Н. Вяткиной описаны такие: организаторско-коммуникативный, конструктивно-организаторский, конструктивно-коммуникативный.

Существует творческая классификация типов тренеров по индивидуальному стилю их деятельности, начало которой положил канадский

психолог Л. Персиваль и которая на сегодняшний день расширяется и дополняется разными авторами.

Классификация основных стилей деятельности:

Авторитарный стиль. Тренер строит свои взаимоотношения со спортсменами на основе единоначалия, подавления самостоятельности и инициативности, «железной» дисциплины и беспрекословного послушания. Не допускает обсуждения заданий, не прислушивается к мнению спортсмена (команды). Не адекватно представляет структуру взаимоотношений в группе. Авторитарность присуща двум типам личности:1) люди, уверенные в себе, «сильные» характеры. Они никогда не теряют присутствия духа, чувствуют себя незаменимыми, обладают высокой самооценкой, умеют повести за собой, оперативно принимать решения. Но в результате замыкаются на развитии собственного «Я», своей личности, а не личности спортсмена; 2) личность тревожная, скованная, «закомплексованная», с заниженной самооценкой. Такие люди отличаются скепсисом, желчностью, занудливостью, подозрительностью, желанием «защищаться». В этом случае идет постоянный процесс самоутверждения за счет мелкого деспотизма и тирании (лучший вид обороны – нападение). Внешнее проявление авторитарного стиля – прессинг, а основанием деятельности является доведенное до абсурда тренерское требование. Тренеры – авторитаристы «железно» крепки, но «железно» бездушны.

Либеральный стиль. Тренер предоставляет воспитанникам максимальную самостоятельность, идет у них на поводу, слабо ориентируется в межличностных отношениях, прислушивается к мнению авторитетных учеников. Контроль осуществляется от случая к случаю. Безынициативен и безразличен к своей работе. Для такого тренера характерны: приветливость, сдержанность, тактичность, «необидчивость». Из форм общения преобладают: одобрение, уговоры, замечания. Либерал сам себя жалеет, оказывается главным врагом любых новаций. Либерал часто дезорганизует спортсменов, формирует безответственность и разболтанность. Либеральный стиль есть своеобразное выражение тренерской апатии.

Демократический стиль. Взаимоотношения тренер строит на основе уважения к личности воспитанника, допускает свободу обсуждения заданий и поручений. Прислушивается к мнению воспитанников. Ответственные и срочные дела выполняет сам. Равномерно общается со всеми спортсменами, никого не выделяет. Руководит в форме просьбы, совета, указания, рекомендации. Личностные качества характеризуются цельностью, требовательностью к себе и к другим, прямотой, тактичностью, отсутствием раздражительности и нервозности. Он справедлив, вежлив, деликатен, доброжелателен, объективен, всегда доступен для контакта. Тренер – демократ всегда защищает спортсмена, слушает и слышит своего ученика, ведет с ним диалог, помогая ему состояться как личность. Он, жизнерадостен, самокритичен, трудолюбив, обладает чувством собственного достоинства.

В контексте исследуемой проблемы, особый интерес представляют индивидуальные стили деятельности по З.Н. Вяткиной:

Организаторско-коммуникативный стиль присущ педагогам с сильной подвижной нервной системой. Его основные признаки:

1) краткость и лаконичность плана занятия (носит схематичный характер);

2) быстрота и четкость организации спортсменов в начале занятия (высокий темп в самом начале);

3) активное требование исполнения всех своих указаний;

4) склонность к импровизации, творческий и разнообразный характер ведения занятий;

5) оперативность в решении педагогических задач непосредственно в ходе занятий;

6) использование разнообразных методических приемов;

7) применение дисциплинарных мер к спортсменам непосредственно при возникновении нарушений дисциплины либо после них;

8) большая интенсивность общения, экспромтный и непринужденный характер общения, потребность в установлении личных взаимоотношений со спортсменами;

9) использование разнообразных форм и средств общения (юмор, шутка, мимика, пантомимика и др.);

10) неравномерность тона общения, резкий переход от спокойного к повышенному;

11) выразительность, эмоциональность речи.

Конструктивно-организаторский стиль присущ педагогам с сильной инертной нервной системой. Его основные признаки:

1) заблаговременная и тщательная подготовка к занятиям;

2) предварительное обдумывание предстоящих действий в учебно-тренировочном занятии;

3) соответствие занятия ранее намеченному плану;

4) устойчивость системы требований к организации обучающихся как в начале занятия, так и по ходу занятия;

5) постепенное начало занятия (наличие периода врабатывания);

6) полнота и точность объяснения материала;

7) ярко выраженный контроль за качеством выполнения заданий;

8) равномерный темп ведения занятия;

9) применение дисциплинарных мер к занимающимся до нарушения дисциплины (предупреждение таких нарушений);

10) однообразный, неизменный набор дисциплинарных и стимулирующих воздействий на спортсменов;

11) относительная бедность и стандартность средств общения;

12) устойчивый (преимущественно спокойный) тон общения.

Конструктивно-коммуникативный стиль деятельности присущ

педагогам со слабой нервной системой. Его основные признаки:

1) повышенная ответственность в подготовке и проведении учебного занятия;

2) тщательность и детализация в отборе учебного материала;

3) соответствие занятия намеченному плану;

4) повышенное внимание к организации и настрою спортсменов в начале занятия;

5) удачный выбор своего места и рациональные перемещения в зале, бассейне и т. д.;

6) усиленный контроль за правильностью выполнения заданий, сохранение дисциплины;

7) применение дисциплинарных мер к спортсменам в целях предупреждения нарушений;

8) система индивидуальных заданий и поручений спортсменам;

9) интенсивное общение, преимущественно обусловленное потребностью в установлении деловых, предварительно обдуманных взаимоотношений со спортсменами;

10) ровный, спокойный тон обращения к спортсменам (преимущественно доброжелательный);

11) избегание конфликтов в общении со спортсменами.

Творческая классификация типов тренеров по индивидуальному стилю:

Тренер-эрудит, т. е. тренер, постоянно следящий за достижениями современной науки и техники, в совершенстве знающий свой вид спорта и находящийся в курсе событий по другим видам спорта. Этот тренер постоянно занимается своим самообразованием.

Тренер-режиссер. Он выходит в своей деятельности за рамки спортивного соревнования. Ставит моноспектакль, который становится образом поведения спортсмена, вынесенным на всемирную сцену. Данный тип тренеров особенно выражен в гимнастике, синхронном плавании.

Тренер-исследователь имеет склонность к постоянному изучению, анализу факторов тренерской деятельности. Он многократно проверяет себя, создает свои модели решения проблем. Когда он говорит о своих идеях, они выступают уже не просто как гипотеза, интересная находка, прием, оригинальное решение, а как сложившиеся тренерскиепринципы, за которыми стоит длительный исследовательский поиск. Тренер данного типа — фигура весьма редкая. Такой тренер имеет способность теоретического обобщения собственного опыта, умеет самостоятельно прийти к глубоким теоретическим выводам. Его деятельность побуждает коллег к осмыслению их собственного опыта.

Тренер-скульптор. Этот тип близок к типу тренера-исследователя. К этому типу многие относили тренера, подготовившего олимпийского чемпиона по прыжкам в высоту Валерия Брумеля, — В.М. Дьячкова. О нем говорили, что он работает как скульптор: подправляет рукой, заставляет медленно-медленно делать все движения – отыскивает ошибку. Смело экспериментирует с объемами упражнений и т. п.

Тренер-нянька. К этому типу тренеров относили известного тренера по легкой атлетике Г.И. Никифорова, который подготовил плеяду выдающихся советских бегунов, М.Н. Фадееву, учителя Олимпийской чемпионки А. Серединой. Для данного типа тренеров характерна особая заботливость по

отношению к своим ученикам, включая всякую мелочь. Для них ученик – член их семьи. Они судят своих учеников строго, но по-отечески или по-матерински, с внутренней любовью и неизменной симпатией, ощущая сердцем все горести и болячки своего питомца.

Тренеры-искатели истины, хрупкие, но энергичные. Скромные, но упорные, они до конца жизни вели своих учеников по всем ступенькам мастерства.

Тренер-психолог – в процессе воспитания спортсменов выявляет комплекс их психических качеств и особенностей, от которых зависит спортивное будущее занимающегося, его способности усвоения морально-нравственных принципов и норм поведения. Такой тренер содействует выработке воли, эмоциональной устойчивости, самообладания в сложных ситуациях спортивной борьбы, убежденности в том, что высокие достижения являются плодом систематического и титанического труда и т. п. Поэтому своевременная диагностика этих особенностей личности подопечных и составляет сущность психологического подхода тренера-психолога к осуществлению процесса воспитания и обучения юных спортсменов.

Тренеры-давильщики, тренеры-диктаторы. К этой группе относят жестких тренеров, например А.В. Тарасова, В.В. Тихонова в хоккее, К.И. Бескова в футболе, А.Я. Гомельского в баскетболе. Тренеры-давильщики часто бывают грубыми, несправедливыми, их многое выводит из себя, особенно беспробудное равнодушие некоторых окружающих и особенно чиновников.

Тренер-изобретатель, творец, обладающий способностями предлагать и находить неординарные решения одних и тех же задач. К их числу чаще относятся успешные тренеры.

Тренер-организатор – это тренер, наряду с другими достоинствами способный реализовать на практике свои проекты, методические планы, умеющий выстраивать научно обоснованную систему поэтапного достижения поставленных задач.

Таблица 1 – Сравнительный анализ деятельности успешных тренеров

Тренер	**Спортивные достижения**	**Тренерские успехи**	**Стиль деятельности**
Фредерик Стивен Роуч	Количество боёв 53 Количество побед 40 Побед нокаутом 15 Поражений 13.	Семикратный победитель в номинации «Тренер года» по версии Ассоциации журналистов, пишущих о боксе (BWAA): 2003, 2006, 2008, 2009, 2010, 2013, 2014. В 2012 году включен в Международный зал боксёрской славы, который расположен в Канастоте, Нью-Йорк.	Демократический

Тихонов В.В.	Мастер спорта СССР, чемпион СССР 1951 – 1954 годов (трижды в составе ВВС и один – «Динамо» Москва) второй призер 1959,1960, 1962 и 1963 годов третий призер 1955 – 1958 годов обладатель Кубка СССР 1952 года.	В качестве главного тренера трижды приводил сборную СССР и Объединённую команду к титулу олимпийского чемпиона (1984, 1988, 1992) и восемь раз — к титулу чемпиона мира, а московский ЦСКА — 12 раз к званию чемпиона СССР. Заслуженный тренер СССР (1978). Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации (1993).	Авторитарный
Мишин А.Н.	С 1967 г. выступал в паре с Тамарой Москвиной Чемпион СССР по фигурному катанию на коньках в парном катании в 1969 году 2 место на чемпионате мира в 1969 г. (Колорадо-Спрингс, США) 2 место на чемпионате Европы в 1968 г. (Вестерос, Швеция) и 3 место на чемпионате Европы в 1969 г. (Гармиш-Партенкирхен, ФРГ).	С 1973 года работал преподавателем в ГДОИФК им П. Ф. Лесгафта, тренером сборной СССР и России. А. Урманов (олимпийский чемпион, чемпион Европы, неоднократный чемпион России) А. Ягудин (олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, трёхкратный чемпион Европы, неоднократный призёр чемпионатов России) Е. Плющенко (двукратный олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира, семикратный чемпион Европы и десятикратный чемпион России).	Демократический
Винер-Усманова И.А.	Трижды чемпионка Узбекистана по художественной гимнастике.	Герой Труда Российской Федерации (2015). Заслуженный работник физической культуры РФ (1997). Подготовила целый ряд известнейших гимнасток, среди них: заслуженные мастера спорта –серебряный призер Игр XXVI Олимпиады Я. Батыршина; победитель Игр XXVII	Авторитарный

		Олимпиады Ю. Барсукова; Победитель Игр XXVIII Олимпиады А. Кабаева; Победитель Игр XXIX и Игр XXX Олимпиады Е. Канаева и др.	
Мануйлов С.И.	Кандидат педагогических наук	В течение своей тренерской карьеры подготовил 4 заслуженных мастера спорта, 1 мастера спорта международного класса, 12 мастеров спорта России. В настоящее время является тренером паралимпийской сборной России по спринтерскому бегу и тренером-преподавателем в Алтайском училище олимпийского резерва.	Демократичный
Кузнецов В.М.	Неоднократно завоевывал чемпионские звания на первенстве Сибири, трижды – Россовета «Динамо», выигрывал международный турнир памяти И Поддубного (Гран-при И Поддубного),становился призером чемпионата России и других соревнований. Восемь раз становился чемпионом Новосибирска.	Секцию В. Кузнецова прошли более 15000 детей и подростков. Подготовил более двадцати мастеров спорта, трех мастеров спорта международного класса, а также трех заслуженных мастеров спорта. Известные ученики: Владимир Зубков, Александр Карелин, Роман Власов.	Смешанный (демократический, авторитарный)
Эухенио Хорхе Лафита	Начал свою волейбольную карьеру в 1947 году в гимназии «PepeBarrientos» в гаванском районе Лухано. Как игрок национальной сборной принимал участие в Панамериканских играх в Мехико (1955) и Чикаго (1959), Играх Центральной Америки и Карибского бассейна 1962 в ямайском Кингстоне и на	Под его руководством сборная Кубы дважды последовательно побеждала на Олимпийских играх (1992, 1996), дважды выигрывала чемпионаты мира (1978, 1994), трижды подряд становилась обладателем Кубка мира (1989, 1991,1995), дважды побеждала на Гран-при (1993, 2000), один раз выигрывала Всемирный Кубок чемпионов (1993), 10 раз – чемпионат	Авторитарно-демократический

	чемпионате мира 1956 в Париже.	Северной, Центральной Америки и Карибского бассейна, 7 раз подряд – Панамериканские игры (1971-1995) и также 6 раз подряд – Центральноамериканские и Карибские игры (1974-1994).	
Кондрашин В.П.	Выступал за ленинградскую баскетбольную команду «Спартак». Мастер спорта СССР (1952).	Тренировал Сборную команду СССР по баскетболу в период с 1970 по 1976. Под его руководством сборная выиграла: - золотые медали Универсиады 1970 года, - золотые медали чемпионата Европы 1971 года, - золотые медали Олимпийских игр 1972 года, - золотые медали чемпионата мира 1974 года. Кроме того, были завоёваны: - серебряные медали Универсиады 1973 года и чемпионата Европы 1975 года, - бронзовые медали чемпионата Европы 1973 года и Олимпийских игр 1976 года.	Смешанный (демократический, авторитарный)
Сэр Александр Чепмен Фергюсон	Начал выступать на любительском уровне за клуб «Куинз Парк». В сезоне 1964/65 «Данфермлин» боролся за чемпионский титул и дошёл до финала Кубка Шотландии, но Фергюсон не сыграл в этом матче. В сезоне 1965/66 Алекс Фергюсон забил 45 голов (включая 3 гола в товарищеских матчах) в 51 матче за	Является самым титулованным тренером в истории британского футбола. Признается одним из величайших тренеров в истории мирового футбола. Входит в десятку тренеров, оказавших наибольшее влияние на развитие европейского футбола с момента основания УЕФА в 1954 году. Фергюсон был главным тренером шотландских клубов	Авторитарный

	«Данфермлин», став лучшим бомбардиром чемпионата Шотландии (31 гол).	«ИстСтерлингшир» и «Сент-Миррен», после чего тренировал «Абердин», добившись с клубом больших успехов. Он короткое время возглавлял национальную сборную Шотландии – после смерти Джока Стейна – после чего был назначен главным тренером «Манчестер Юнайтед» в ноябре 1986 года.	
Иван Николов Абаджиев	В 1956 году был 7-м на Олимпийских играх в Мельбурне. В 1957 году в Тегеране завоевал первую в истории Болгарии медаль чемпионата мира по тяжёлой атлетике. После того как в 1960 году на Олимпийских играх в Риме занял лишь 12 место, решил завершить свою спортивную карьеру и перешел к тренерской деятельности.	Главный тренер сборных команд Болгарии (1969-1989, 1997-2000) и Турции(1995-1996). Под его руководством атлеты этих стран 12 раз становились олимпийскими чемпионами и 57 раз выигрывали чемпионаты мира.	Авторитарно-демократический

Представленный анализ свидетельствует о том, что большинство успешных тренеров в своей деятельности используют три вида стилей управления: авторитарный, демократический, смешанный (авторитарный, демократический). Таким образом не только применение того или иного стиля обеспечивает успешность профессиональной деятельности.

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера – его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер – это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения: им различными умениями. К профессионально важным качествам тренера относятся нравственные, коммуникабельные, волевые, интеллектуальные и психомоторные [2].

Тренер должен обладать полным комплексом нравственных качеств: гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и др., так как нравственное воспитание учеников должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего на личном примере. Личный пример – лучшая «проповедь». Тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования.

Нельзя, прививая спортсмену пунктуальность, самому опаздывать и не приходить к назначенному времени. Если устанавливаются какие-то определенные требования, правила, следует им соответствовать.

Тренер должен обладать и такими нравственными качествами, как принципиальность, правдивость, самокритичность, трудолюбие и справедливость.

Коммуникативные качества, к которым относится общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учениками в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера.

Развитие волевых качеств является предпосылкой успеха в профессиональной деятельности тренера. Важнейшими волевыми качествами тренера считаются: целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание. Все эти качества находятся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии.

Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с учениками, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Тренер, не обладающий терпением и сдержанностью, в погоне за результатом, завышает требования, форсирует нагрузку. Такой тренер приводит своих подопечных к травме. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию.

Спокойствие и выдержка тренера не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Тренер не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон. Но важно чувствовать грань между грубой и оскорбительной интонацией, и эмоциональной культуре.

Интеллектуальные качества помогают тренеру находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых путей в обучении и воспитании. К этим качествам относят: ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие, оперативность мышления, характеризующие способность тренера быстро находить оптимальные решения возникающих задач.

Таким образом, в результате нашего исследования, была осуществлена попытка выявить наиболее общие личностные и профессиональные качества, характерные «успешным» тренерам.

Список использованной литературы:

1. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития [Текст] /Э.Ф. Зеер. – М.: Академия, 2006. – 240 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 352 с.

4.2 Физическая подготовленность студентов 1-2 курса каргу им. Е.А. Букетова, занимающихся по клубной системе

Karynbayeva M. Zh., Bodeev M. T., Sarsekeeva B. A., Pleshakova Yu.M., Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)

Physical fitness of students 1-2 courses the hag of E.A. Buketov which are engaged on club system

Аннотация: in this article questions of physical fitness of students 1-2 courses the HAG of Buketov which are engaged on club system are considered. The process of occupations of students the HAG which is characterized in is analyzed: organizational, educational and training and control and productive. Authors draws a conclusion that that students need special attention in respect of the organization of educational process in general and on all disciplines including on physical culture, and approaches in physical training with their use in a variable component.

Keywords: mass sport, club system, sports and sports activity.

М.Ж. Карынбаева, М.Т. Бодеев, Б.А. Сарсекеева, Ю.М. Плешакова, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан

Аннотация: в данной статье рассмотрены вопросы о физической подготовленности студентов 1-2 курса КАРГУ им. Букетова, занимающихся по клубной системе. Анализируется процесс занятий студентов КарГУ, характеризующийся в: организационном, учебно-тренировочном и контрольно-результативным. Авторы делает вывод о том, что что студентам требуется особое внимание в плане организации учебного процесса в целом и по всем дисциплинам, в том числе и по физической культуре, и подходов в физическом воспитании с использованием их в вариативном компоненте.

Ключевые слова: массовый спорт, клубная система, физкультурно-спортивная деятельность.

Введение. В нашей стране, молодёжь постепенно возвращается к занятием физической культуры и спорта. В государстве создаются всевозможные спортивные секции, которые в своей основе повышают уровень физической подготовки молодёжи. Физическая культура и спорт начинает становиться обязательным предметом в школе, ВУЗе. Массовый спорт дает возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, которое укрепляет здоровье и продлевает уровень жизнедеятельности, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие и подготовленность к жизненным проблемам. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать

физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, а также приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

Методы исследования. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах, как показала практика, обычно в не физкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическое воспитания» для студентов КарГУ позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке приобщиться к массовому спорту, т.е . у нас в КарГУ с 2012 года, решением Метод Совета ВУЗа осуществляется - клубная система. Это – возможность студентов заниматься по выбранному спорту (занятие по интересам), что составляет 60-65%, а остальные студенты имеют медицинскую справку по различным заболеванием.

В целом, процесс занятий студентов КарГУ представлялся в следующем: организационного, учебно-тренировочного и контрольно-результативного. С 2012-2018 учебного года, при клубной системе, структура педагогического процесса изменилась. В результате наблюдения было установлено, что уровень функционального состояния и физической подготовленности студента различны, поэтому формировались следующие группы по их уровням подготовленности: основная или подготовительная, специально-медицинская, ЛФК и инвалиды по состоянию их здоровья. Объем практических занятий на 2013-2018 учебный год составлял 120 часов на 1-2 курсы, т.е. 2-х разовое занятие в неделю. По сравнению с предыдущими годами занятия были организованы без деления на курсы, следовательно, одновременно могли заниматься студенты разных курсов, факультетов; велся учет результатов учебно-тренировочной деятельности студентов, который обеспечивал прохождение учебного материала по УМК выбранного вида спорта и контроль за успеваемость. Элективный курс занятий включил: приобретение теоретических знаний, выполнение практического раздела программы, выполнение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; учет посещаемости занятий. Критерием успешности освоения учебного материала по выбранному виду спорта, как теоретического, так и практического разделов программы являлось получение студентом дифференцированного зачета, РК(рубежный контроль) , и ТК (текущий контроль) в каждом семестре.

Индивидуализация учебно-тренировочных занятий, оптимизация физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями занимающихся, а также занятие по выбранному виду спорта благоприятно повлияли на некоторые виды нормативов и успеваемости в целом.

Проведение занятий по интересам дает возможность совершенствовать умения и навыки студентов, более углубленно изучить выбранный вид спорта. На кафедре ФВ в конце 2012 учебного года, т.е. с декабря месяца нами были проведены анкетирование, где студенты выбрали 12 видов спорта.

Результаты анкетирования в этот период показал следующие:

Таблица 1 – Результаты выбора студентами видов спорта КарГУ им. Е.А. Букетова в период за 2012-2018учебный год

№	Виды спорта	**2012-2013 учебный год**		**2013-2014 учебный год**		**2014-2015 учебный год**		**2015-2016 учебный год**		**2016-2017 учебный год**		**20172018 учебный год**	
	курсы	1к	2к	1к	2к	1к	2к	1к	2к	1к	2к	1к	2к
1	ВОЛЕЙБОЛ	232	214	359	262	197	379	341	350	345	373	797	343
2	БАСКЕТБОЛ	64	59	101	74	62	101	96	90	109	91	188	107
3	ФУТБОЛ	98	159	104	113	136	124	103	97	106	120	144	103
4	ВИДЫ БОРЬБЫ	88	136	86	82	128	88	78	81	92	84	78	94
5	РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	272	296	279	215	293	279	263	259	309	273	305	312
6	ШЕЙПИНГ	187	247	246	210	228	246	211	201	229	243	238	231
7	ОЗДОР. ГИМНАСТИКА	98	162	104	112	182	154	148	154	363	153	350	363
8	БОКС	-	-	-	-	-	-	-	-	34	14	55	34
9	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	0	29	56	0	49	58	61	69	48	57	52	48
10	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТ.	2	7	3	8	7	4	5	3	4	4	3	4
11	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6	8	16	10	8	17	16	7	32	16	50	32
12	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	85	98	101	80	85	105	111	106	167	104	185	167
ВСЕГО СТУДЕНТОВ		1132	1415	1455	1175	1375	1568	1433	1417	1838	1532	2445	1838
итого		**2547**		**2630**		**2943**		**2850**		**3370**		**4283**	

Таблица 2 – В период с 2012 по 2018 учебный год процентное соотношение выбранных видов спорта

№	ВИДЫ СПОРТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	%
1	ВОЛЕЙБОЛ	4192	22.5
2	БАСКЕТБОЛ	1142	6.4
3	ФУТБОЛ	1407	7,7
4	ВИДЫ БОРЬБЫ	1115	6
5	РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	3355	18,2
6	ШЕЙПИНГ	2719	14,6
7	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	2343	12,5
8	БОКС	137	0,7
9	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	527	2,1
10	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТ.	54	0,7
11	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	218	1,1
12	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	1394	7,5
Всего		**18623**	**100%**

Анализы результатов первичного и повторного анкетного опроса показали, что студенты 1-2 курсов выбрали различные виды спорта по собственному желанию. В период 2012-2018 учебного года, на 1-2 курсах учились в количестве 18623 студентов. Самыми популярными видами спорта для девушек, является ритмическая гимнастика и шейпинг, что составляет - 32,8%, а для юношей на 1 месте футбол, что составляет 7,7%; на 2 место баскетбол – 6,4%; самый популярный вид спорта для юношей и девушек это- волейбол, который составляет – 22,5%. Самый низкий процент выбранных видов спорта это – легкая атлетика и лыжная подготовка, где только 1% студентов хотят заниматься этими видами спорта.

Предметом исследования является такая сложная система, как процесс ФВ студентов элективных курсов, наиболее полное его представление возможно только с учетом анализа взаимодействия и взаимосвязи его составляющих компонентов.

В целом, процесс занятий студентов КарГУ представлялся в следующем: организационного, учебно-тренировочного и контрольно-результативного. С 2012-2018 учебного года, при клубной системе, структура педагогического процесса изменилась.

В результате исследования было установлено, что уровень функционального состояния и физической подготовленности студента различны, поэтому формировались следующие группы по их уровням подготовленности: основная или подготовительная, специально-медицинская, ЛФК и инвалиды по состоянию их здоровья.

Объем практических занятий на 2013-2018 учебный год составлял 120 часов на 1-2 курсы, т.е. 2-х разовое занятие в неделю. По сравнению с предыдущими годами занятия были организованы без деления на курсы, следовательно, одновременно могли заниматься студенты разных курсов,

факультетов; велся учет результатов учебно-тренировочной деятельности студентов, который обеспечивал прохождение учебного материала по УМК выбранного вида спорта и контроль за успеваемость.

Элективный курс занятий включил: приобретение теоретических знаний, выполнение практического раздела программы, выполнение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; учет посещаемости занятий. Критерием успешности освоения учебного материала по предмету как теоретического, так и практического разделов программы являлось получение студентом дифференцированного зачета, РК(рубежный контроль), и ТК (текущий контроль) в каждом семестре.

Индивидуализация учебно-тренировочных занятий, оптимизация физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями занимающихся, а также занятие по выбранному виду спорта благоприятно повлияли на некоторые виды нормативов и успеваемости в целом.

Таблица 3 – Физическая подготовленность студентов девушек КарГУ им. Е.А. Букетова в период с 2012 по 2018 учебный годы

Виды нормативов	**2012-2013 учебный год**		**2013-2014 учебный год**		**2014-2015 учебный год**		**2015-2016 учебный год**		**2016-2017 учебный год**		**2017-2018 учебный год**	
курсы	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
Бег 100м	9,4	9,2	0,2	9,3	0,1	9,7	9,0	9,1	8,9	8,7	8,9	8,7
Бег на 1000	,56	,41	,01	,21	,49	,42	,54	,33	,40	,44	,58	,38
Прыжки в длину с места	49	51	52	54	48	51	52	49	59	60	51	54
Поднимание туловище с положение лежа (согнув ноги)	8	9	1	1	9	2	7	9	4	2	9	4

Таблица 4 – Физическая подготовленность студентов юношей КарГУ им. Е.А. Букетова в период с 2012 по 2018 учебный годы

Виды нормативов	**2012-2013 учебный год**		**2013-2014 Учебный год**		**2014-2015 Учебный год**		**2015-2016 Учебный год**		**2016-2017 учебный год**		**2017-2018 угодод**	
курсы	1к	2к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к
Бег 100м	14,9	14,8	5,0	4,7	5,1	4,9	4,9	4,9	5,0	4,8	5,1	4,9
Бег на 3000	14,18	14,22	4,2	4,09	4,27	4,15	4,14	3,57	4,06	4,01	4,18	4,32
Прыжки в длину с места	219	221	17	23	17	22	19	23	09	20	16	18
Подтягивание	7	8		1		2	1	0	1	2	3	3

Анализ о физической подготовленности студентов КарГУ за пятилетний период, являются таковыми:

1) на оценку «5» из общего количества 220 студентов,что составляет,-**1,1%**

2) на оценку «4» из общего количества 1451 студентов,что составляет-**7,8%**

3) на оценку «3» из общего количества 3412 студентов,что составляет-**18,3%**

4) на оценку «2» все остащиеся студенты т.е13540 студентов, что составляет-**55,6%**

В 55,6% имеющихся оценку «2» входят студенты Ф-3,Ф-4,и инвалиды

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности.

Проблема физической подготовленности студентов и их отношения к физической культуре, несмотря на постоянное улучшение системы физического воспитания в вузах, остается пока нерешенной. Причин этому множество. Одной из главных является отсутствие психологической потребности в физкультуре, вследствие недостаточно развитой системы физического воспитания в дошкольном и школьном периодах. Физкультуране

является нашей насущной потребностью, и она не находит должного места в их образе жизни.

Еще одной значительной причиной является недостаточное техническое оснащение, моральный и физический износ большинства спортивного оборудования, что отмечается и в Отраслевой программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстана 2011-2015 годы. Отказываясь от занятий в некомфортных условиях, некоторые студенты самостоятельно организуют свою физкультурно-спортивную деятельность, но не все могут позволить себе, дорогостоящие, в большинстве своем частные секции. т.е., не имея потребности и возможности заниматься физкультурно-спортивной деятельность, люди все больше теряют к ней интерес, подвергаясь воздействию другого фактора – бурного роста научно-технического прогресса, значительно снизившего двигательную активность людей.

Стремительный рост объема научной информации, включаемой в учебные предметы, увеличил перегрузку студентов, что вызывает у них переутомление, снижает двигательную активность и приносит большой вред здоровью. Учитывая особенности кредитной технологии обучения, которая предполагает, что студент должен получать около 70% информации самостоятельно, увеличивается нагрузка студентов не только в стенах университета, но и дома.

Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, вероятно, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо ещё раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности. Ведь очень часто молодые люди сетуют на то, что их многому научили за годы профессиональной подготовки в специальном учебном заведении, только не научили работать с людьми, не вооружили психологической уверенностью и устойчивостью при руководстве коллективом. И вот здесь следует особо отметить роль спорта в формировании людей с сильной волей и твёрдым характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения не только в соревнованиях, но и в процессе регулярных тренировок.

В свободное время студенты уделяют все меньше внимания физкультуре и спорту, отдавая предпочтение клубам и дискотекам, а также Интернету и телевидению, которые, в свою очередь порождают различные болезни и зависимости.

Как отмечает профессор Северо-Казахстанского государственного университета имени М. Козыбаева, Виктор Бондаренко, большинство молодых людей сталкиваются с проблемами образования, трудоустройства, отсутствия доступного жилья, проведения досуга. Не реализовавшая себя в жизни молодежь легко подвергается негативному влиянию анти социальных явлений, таких как алкоголизм, наркомания, преступность. В последнее время резко возросла угроза вовлечения молодежи в различные формы религиозного радикализма и экстремизма. В этой связи, по его мнению, одним из лучших средствами профилактики этих антисоциальных явлений может стать спорт.

Исходя из вышесказанного, делаем вывод – возникает угроза нормальному физическому развитию личности, прогрессирующей гиподинамии, и различные социальные факторы. Об этом свидетельствует высокий процент студентов с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточным весом, слабым иммунитетом, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями, различного рода зависимостями, а также снижении их физической работоспособности студентов.

Выше изложенное позволяет заключить, что студентам требуется особое внимание в плане организации учебного процесса в целом и по всем дисциплинам, в том числе и по физической культуре, и подходов в физическом воспитании с использованием их в вариативном компоненте.

Список использованной литературы:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник [Текст] \ В.И. Ильинич. – М: Гардарики, 2007. –336 с.

4.3 Двигательная активность обучающихся, осваивающих слесарные профессии в профессиональных колледжах

Kispayev T.A., Falcons D.A., Karaganda state university of name E.A. Buketova (Karaganda, Kazakhstan)

Physical activity trained, mastering metalwork professions in professional colleges

Annotation: the researches of the indicators of daily physical activity which are trained in professional colleges, mastering metalwork professions revealed low indicators of physical activity not corresponding to hygienic standards.

Keywords: the physical activity, daily physical activity which are trained professional colleges.

Т.А. Киспаев, Д.А. Соколов, Карагандинский государственный университет имени Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан

Аннотация: исследования показателей суточной двигательной активности обучающихся в профессионально-технических колледжах, осваивающие слесарные профессии выявили низкие показатели двигательной активности не соответствующие гигиеническим нормативам.

Ключевые слова: двигательная активность, суточная двигательная активность, обучающиеся профессионально-технических колледжей.

Актуальность. Вопросы подготовки учащейся молодежи в профессионально-технических колледжах (ПТК) Республики Казахстан к предстоящей трудовой деятельности, сохранения и укрепления их здоровья занимают важную роль в политике нашей страны, о чем свидетельствуют материалы государственных программ по здравоохранению и образованию этих стран. Основную роль в укреплении здоровья обучающихся и их профессиональной подготовке выполняют физическая культура и спорт. В процессе физического воспитания учащейся молодежи в учебных заведениях решаются следующие задачи: обеспечение необходимого уровня профессиональной подготовки будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально-значимых качеств и психомоторных способностей для использования их в дальнейшей повседневной жизни; полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладения умениями и навыками по самоконтролю в процессе занятий физической культурой. Повышенная учебно–трудовая нагрузка обучающихся ПТК на современном этапе оказывает неблагоприятное воздействие на функциональное состояние организма, его работоспособность в условиях сниженной двигательной активности (ДА).

Занятия физической культурой и спортом оказывают существенное влияние на динамику показателей функционального состояния, что в конечном итоге повышают адаптационные возможности детей и подростков и помогают им справиться с негативным влиянием на здоровье, так называемых «школьных» факторов, самым значимым из которых является снижение ДА [1].

Наряду с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения. Одним из них является ДА [2].

Здоровье детей и подростков в значительной мере определяется уровнем функциональных возможностей организма, а последний зависит от привычной ДА. Двигательная активность - обязательное условие нормального роста и развития детей и подростков, она повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности. В детском и подростковом возрасте ДА можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Все эти части тесно связаны между собой. Дополняя друг друга, они обеспечивают определенный уровень суточной ДА.

В связи с этим **целью** нашей работы явилось изучение показателей ДА обучающихся образовательных учреждений г. Караганды с последующим обоснованием рекомендаций по оптимальному двигательному режиму для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Организация и методы исследования.

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблемам ДА и ее количественного определения.

2. Лонгитудинальное исследование обучающихся, осваивающих слесарные профессии на базе ПТК. Под наблюдение находились обучающиеся занимающихся по обычной программе физической культуры для ПТК в количестве 60 человек.

3. Изучение ДА проводили по хронометражным анкетам-опросникам, которые заполняли школьники с указанием потраченного времени на каждый вид деятельности и количество пройденных шагов (локомоций) за каждый день. По этим анкетам мы подсчитывали показатели суточной двигательной активности (СДА): двигательный компонент (ДК) в часах, величину суточных энерготрат (Э) в ккал и количество локомоций (Л), которые определяли шагомерами. Полученные данные сравнивали с гигиеническими нормативами СДА[3].

Результаты исследования и их обсуждения. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения учащихся образовательных учреждений [4]. Она определяется как социально – экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально – типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями и возможностями школьников.

Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях и существующим возрастно-половым гигиеническим нормам (гармоничное физическое развитие, повышение функционального состояния ведущих адаптивных систем организма, сохранение и укрепление здоровья).

Основными факторами, формирующие привычную двигательную активность обучающихся и определяющие тот или иной уровень привычной двигательной активности обучающихся являются: биологические, социальные и гигиенические факторы.

Ведущими биологическими факторами, формирующие потребность организма человека в движениях - возраст и пол.

Возрастные изменения количественных показателей СДА обусловлены генетическим кодом и являются биологической особенностью растущего организма. Уровень СДА, способствующей нормальному росту, биологическому развитию и сохранению и укреплению здоровья, считается физиологической нормой и применяется в качестве гигиенического критерия для оптимизации организации физического воспитания учащихся разных возрастно-половых групп.

Социальные факторы влияют на величину привычной ДА: образ жизни, организация учебно-воспитательного процесса, физическое воспитание. У обучающихся, не занимающихся спортом или другими дополнительными формами физического воспитания, наименьшая ДА [5].

Формированию устойчивой положительной мотивации обучающихся к активной ДА способствует в первую очередь образ жизни семьи, ее двигательный режим. В подростковом возрасте одним из важнейших социальных факторов, формирующих привычную ДА, становятся массовые физкультурно-спортивные мероприятия и создание благоприятных условий для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта с учетом интересов самих школьников. Установка на регулярные занятия физической культурой – обязательное условие формирования и поддержания здорового образа жизни.

К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность обучающихся, относятся:

- благоприятные гигиенические факторы (рациональный суточный режим; правильное чередование труда и отдыха физической и умственной работы; разнообразие используемых средств и форм физического воспитания; нормальные гигиенические условия окружающей среды; наличие достаточных гигиенических навыков; правильный образ жизни семьи);

- неблагоприятные гигиенические факторы (учебная перегрузка в школе и дома; нарушение режима дня; отсутствие условий для правильной организации физического воспитания; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический климат в семье и классе).

Сочетание неблагоприятных социальных, биологических и гигиенических факторов, формирующих привычную двигательную активность обучающихся, приводит к формированию у них очень низкого ее уровня и, как следствие, к увеличению риска различных нарушений морфологического и функционального развития, возникновению различных хронических заболеваний.

Распространенное в настоящее время явление гипокинезии в деятельности учащихся в образовательных учреждениях не компенсируется с существующей организацией физического воспитания в учебных заведениях. Состояние гипокинезии неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья учащихся и их функциональных возможностях, в том числе на развитии физических качеств, облегчающих адаптацию организма к трудовому обучению. Существующая организация физического воспитания детей и подростков, как показали наши исследования, в образовательных учреждениях далеко не совершенна. Разнообразные формы физического воспитания в режиме дня детей подростков проводятся не регулярно. Моторная плотность физического воспитания составляет 40–45% , пульсовая стоимость при этом составляет всего в среднем 110–130 уд\мин, у 40–60% подростков отмечается низкий уровень ДА, несоответствующий гигиеническим нормативам, разработанных академиком РАМН А.Г. Сухаревым ДА нормируется по трем показателям СДА: ДК-двигательный компонент (в часах), Э-энерготраты (ккал) и Л-локомоции или количество пройденных шагов (л). Для 15–17 летних подростков они имеют следующие показатели: ДК– 3–4 часа, Э– 3500–3900ккал и Л– 25–30 тыс. шагов

Результаты наших исследований показателей двигательной активности учащихся не занимающихся спортом (1 группа) в динамике недели выявили, что у подростков в 60-80% случаях отмечается гиподинамия в следствии мало подвижного образа жизни. В то время как у учащихся, занимающихся спортом (2 группа) этого не наблюдается. Расчет суточных энерготрат полученных хронометражно-табличным методом у учащихся 1 группы, осваивающих профессию «слесарь-ремонтник» показал, что он не соответствует гигиеническому нормативу и равен 3050±211,5 ккал. Аналогично картина отмечается и по двигательному компоненту и количеству локомоций. По первому показателю он равен 2,3± 0,4 часа, по второму - 13330±527,5 шагов. Со слов учащихся у них достаточная двигательная активность. Они много времени проводят на свежем воздухе.

При подробном анализе хронометражных карт и личной беседе выясняется, что проведение ими свободного времени на воздухе сопровождается не двигательной активностью, а пассивными формами досуга, где больше преобладает статический компонент. Большое количество времени они проводят за компьютером, просмотром телевизионных программ. Вместе

с тем, учащиеся, занимающиеся спортом в ДЮСШ, дворовых клубах, в своих анкетах отмечают, что большое количество времени они проводят в спортзалах и стадионах. Расчет показателей суточной двигательной активности (СДА) полученных хронометражно-табличным методом у данных учащихся подтверждают их слова. В то время как у учащихся 2 группы занимающихся спортом показатели СДА соответствуют гигиеническим нормативам. Так, например, по количеству суточных энерготрат они имеют 3620±197,3 ккал, а по двигательному компоненту - 3,87±0,41 час, по количеству локомоций - 27750±498,3 шагов.

Выводы:

1. Существующая организация физического воспитания в ОУ не обеспечивает достаточный уровень ДА соответствующий гигиеническим нормам.
2. Риск формирования отклонения в показателях двигательной активности в значительной степени определяется организацией учебного процесса и физической активностью обучающихся в режиме дня.
3. Обучающиеся, осваивающие слесарные профессии в ПТК, по программе физического воспитания имеют низкие показатели СДА не соответствующие гигиеническим нормативам, в то время как занимающиеся спортом, имеют показатели СДА, соответствует гигиеническим нормативам.

Практические рекомендации:

1. Для оценки состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся в учреждения технического и профессионального образования следует использовать показатели СДА для конкретного возраста. Это позволяет проводить мониторинг индивидуального развития каждого подростка в динамике роста и проводимых профилактических и оздоровительных мероприятий.
2. Увеличить двигательный режим обучающихся за счет:

- дополнительных видов обучения (физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, лечебно-профилактические занятия)
- факультативных видов обучения (занятия в ДЮСШ, спортивных секциях, кружках, группах ЛФК)
- самостоятельное использование разнообразных средств и форм физического воспитания (индивидуальные, массовые и семейные групповые занятия)

Список использованной литературы:

1. Киспаев, Т.А. Особенности двигательной активности учащихся образовательных учреждений различного типа Караганды. [Текст] / Т.А. Киспаев //Аллергология и иммунология. -2013 XVIII Межд.конгресс по реабилитации в мед. и иммунореабилитации (27-30 апреля 2013 г.).- Т.13.- Лондон, 2013 –№ 2 – С. 109
2. Киспаев, Т.А. The influence of Motion Activity on the Health State of Students of Educational Institutions [Текст] / Т.А. Киспаев //17th International

Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All. Congress Proceedings.- Beijing, 2013.-p.427-428.

3. Киспаев, Т.А. Научные основы профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся в техническом и профессиональном образовании: Монография [Текст] / Т.А. Киспаев - Караганда: Изд-во КарГУ, 2014.-278с.

4. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991. – 272с.

5. Киспаев, Т.А. Peculiarities of Motion Activity of Students of Various Educational Institutions in Karaganda [Текст] / Т.А. Киспаев // Allergy, Asthma & Immunophysiology: from basic science to clinical management. – Bologna, 2013.- P.157-159.

4.4 Специфика менеджмента в деятельность кафедр физической культуры

Yurov V.V., physical education teacher, Polzunov Altai State Technical University (Barnaul, Russia)
E-mail: urov1991@rambler.ru
Valynkin R.O., physical education teacher, Polzunov Altai State Technical University (Barnaul, Russia)
E-mail: rvalynkin@mail.ru
Klimova E.N., physical education teacher, Polzunov Altai State Technical University (Barnaul, Russia)
E-mail: dannews@mail.ru

Specificity of management in activity of chair of physical culture

Annotation: This research is devoted to the problem of the cadre policy of higher education in physical culture and student sport, the prospects of improving the quality of teaching the discipline of physical culture and sports.
Keywords: physical culture, sports, athletic gymnastics, management, marketing, human resources.

В.В. Юров, преподаватель отделения физической культуры и спорта АлтГТУ, г. Барнаул, Россия.
E-mail: urov1991@rambler.ru
Р.О. Валынкин, преподаватель отделения физической культуры и спорта АлтГТУ, г. Барнаул, Россия.
E-mail: rvalynkin@mail.ru
Е.Н. Климова, старший преподаватель отделения физической культуры и спорта АлтГТУ, г. Барнаул, Россия.
E-mail: dannews@mail.ru

Аннотация: данное исследование посвящено проблеме кадровой политики высшей школы в физической культуре и студенческом спорте, перспективах повышения качества преподавания дисциплины физическая культура и спорт.
Ключевые слова: физическая культура, спорт, атлетическая гимнастика, менеджмент, маркетинг, кадры.

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что в системе высшего образования построение учебного процесса преимущественно строится на главенствующей роли преподавателя, его харизме и авторитете в коллективе и среди студентов. В этой связи к личности преподавателя, к его культуре в целом, и к профессиональной культуре в частности – которой является физическая культура, предъявляются высокие требования. Еще в середине

прошлого века видный руководитель нашего государства И.В. Сталин говорил: –«кадры решают все».

Проблемой управления образовательным процессом в высших учебных организациях занимались Ю.К. Бабанский, В.А. Сластенин, К.Д. Ушинский и д.р. [3, 4].

Идеи о необходимости внедрения в процесс образования более эффективных моделей управления все чаще находят свое отражение в теории общей педагогики. Анализ современной научно-педагогической литературы по проблеме управления образованием позволяет выделить труды российских ученых, в которых рассматриваются проблемы управления общеобразовательными учреждениями (В.В. Краевский, В.А. Сластенин, П.И. Третьяков и др.) [3, 4].

Помимо общекультурных и профессиональных составляющих личность преподавателя, ему необходимо заниматься научно-исследовательской деятельностью, участвовать в конференциях – делиться личным опытом и приобретать опыт коллег [2].

Заниматься наукой, исследовательской деятельностью в высшем учебном учреждении является неотъемлемой стороной квалифицированного преподавателя, в соответствии требованиям Федерального закона об образовании, что позволит вести учебные занятия более качественно, тем самым реализуя современные требования к подготовке бедующего специалиста: «способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [1].

Исследовательская деятельность молодых преподавателей, соискателей на ученую степень, строится на принципах преемственности и накопления научного материала. Преподавателю – деятелю науки в области образования необходимо опирается на исследования авторитетных ученых в области профессионального образования, что популяризирует научную деятельность, совершенствует научные знания, ведет к разработке новых, актуальных, имеющих перспективу, идей и вовлечению молодых преподавателей в научную деятельность.

В слове «ученый» иногда заключено лишь понятие того, что человека многому учили, но не то, что он сам чему-то научился. В нашем исследовании **проблема** сводится не к подготовке квалифицированных педагогов, а проблеме компетентности и профессионализма, непосредственно работающих преподавателях в системе высшего образования. Квалификацию многих можно подвергнуть сомнению и связано это с тем, что федеральный закон об образовании понимается каждым по-разному, а следовательно, и отношение к ученым степеням, званиям и должностям в высших образовательных организациях.

Иерархия ученых степеней в России строится из кандидата наук и более высокой степени доктора наук: – «каждого кандидата наук можно считать кандидатом в доктора», следуя меткому выражению В. С. Высоцкого.

Многие работники, занимая должность доцента, а то и профессора, но не имея соответствующего ученого звания кандидата наук или доктора наук, не полностью осознают своих профессиональных и должностных обязанностей, а быть может и вовсе не знают их. Преподаватель прошедший весь образовательный путь от вуза к аспирантуре, от аспирантуры к докторантуре осознает, понимает, что требует система образования и государственная политика в целом от занимаемой им должности, какие компетенции будущий специалист от него должен приобрести.

Преподаватель – это человек получивший высшее образование, но продолжающий заниматься исследовательской деятельностью, внося свой вклад в науку. Тем не менее, необходимо вести грамотную документацию, отчетность и публикацию результатов своей деятельности в частности в ведущих научных журналах высшей аттестационной комиссии подтверждающих квалификацию автора, и передающих его опыт следующему поколению специалистов.

В практике высшей школы занимаемая должность и ученая квалификация порой не взаимосвязаны. Подобное стечение обстоятельств приводит к тому, что преподаватели, занимающие должность доцента или профессора, но не имеющие соответствующей степени начинают искренне верить в свою псевдоученость. Подобные заблуждения зачастую приводит к разногласиям между преподавателями, имеющими ученую степень, звание и преподавателями занимающими должность, но не имеющими ученого звания и степени. Данные разногласия, как правило, заканчиваются ничем, а то и хуже, мнимым превосходством не имеющего ученой степени преподавателя. Как говорится в народной мудрости «Дурак и мудрец порою кровный брат: дурак вовек не поумнеет, но, если с ним заспорит хоть Сократ, – с двух первых слов Сократ глупеет!».

Научно-исследовательская деятельность педагога-исследователя состоит во многом из обзора и анализа научной литературы по непосредственной преподавательской деятельности, в частности в сфере физической культуры, чтению и анализу статей в том числе из профессионального журнала «Теория и практика физической культуры». Преподаватели, не имеющие навыков научно-исследовательской деятельности, как правило, не знакомы с методами научного исследования, в частности с анализом научной литературы.

Навык работы с научным текстом, умение анализировать информацию, получаемую из научных статей, монографий авторефератов диссертаций и самих диссертационных работ неизбежно приводит педагога к написанию собственного научного труда в виде диссертации кандидата наук и в последующем докторской. Помощь и руководство в данной деятельности преподавателям оказывает факультет подготовки кадров высшей квалификации, аспирантуры и докторантуры. Последние в свою очередь

обязательно предоставляют соискателям научного руководителя или при руководстве написания докторской диссертации научного консультанта.

Тем не менее, мы некоем образом не настаиваем на необходимости обучения преподавателей в аспирантуре, на углубленные научные знания. Преподаватель может опираться на свой богатый профессиональный опыт, и подтвердить ученую квалификацию в форме научного доклада, написав монографию или учебник. Но зачастую преподаватели, не имеющие представления о научно-исследовательской деятельности приспосабливают свою деятельность к монотонному обыденному проведению занятий по шаблону из года в год, не привнося никаких научно-методических новшеств.

Выводы:

1. В системе высшего образования существует проблема квалификации и компетентности работающих кадров. Преподавателей никто не обязывает заниматься научно-исследовательской деятельностью. Существуют лишь предпосылки к этому и стимулирование в виде доплат, предполагающие, что преподаватель рано или поздно самостоятельно придет к тому, что необходимо заниматься научно-исследовательской деятельностью.

2. Преподавателю высшего учебного заведения необходимо заниматься научно-исследовательской деятельностью. Ведущим методом научного исследования является обзор и анализ научной литературы. Преподавателю необходимо владеть навыками работы с текстом – чтением, анализом, формулированием выводов.

3. Обучение в аспирантуре и в последующем докторантуре неизбежно для людей желающих связать свою профессиональную деятельность с преподаванием в вузе.

Список использованной литературы:

1. Бодюков Е.В. Физическое воспитание в форме атлетической гимнастики: монография [Текст] / Е.В. Бодюков, В.В. Юров; АлтГТУ – Барнаул : Изд-во АлтГТУ, 2015. – 180 с.

2. Выдрин В.М. Введение в специальность [Текст]/ В.М. Выдрин. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 154 с.

3. Жуков А.П. Организационный механизм формирования систем управления муниципальными образованиями[Текст]: Автореф. дис. ... канд. экон. наук. – Москва., 2012. – 21 с.

4. Краснов П.С. Информационная модель управления развитием образовательного учреждения [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук. / П.С. Краснов – Великий Новгород., 2012. – 171 с.

Международная научно-практическая онлайн-конференция «Физическая культура и спорт: пути совершенствования» (Барнаул, 19-20 сентября 2018 г.)

Материалы конференции публикуются в авторской редакции

Сетевое издание

Главный редактор – Кирсанов К.А.

Вёрстка – Кирсанов К.К.

Ответственный за выпуск - Алимова Н.К.

Научное издание

Системные требования:
операционная система Windows XP или новее, macOS 10.12 или новее, Linux.
Программное обеспечение для чтения файлов PDF.

Объем данных 2,60 Мб

Принято к публикации «30» сентября 2019 года

Режим доступа: https://izd-mn.com/PDF/06MNNPK19.pdf свободный. – Загл. с экрана. - Яз. рус., англ.

ООО «Издательство «Мир науки»

«Publishing company «World of science», LLC

Адрес:

Юридический адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

Почтовый адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

https://izd-mn.com/

ДАННОЕ ИЗДАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ НА ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ