

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ

Материалы III региональной
научной конференции
молодых ученых
(28 февраля, 2017 г.)

Чурапча, 2017 г.

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и
спорта»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ

Чурапча, 2017

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и
спорта»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ

Материалы
III региональной научной конференции молодых ученых
(28 февраля 2017 года)

Чурапча, 2017

УДК 796.056.2(571.56)
ББК 75(2РосЯку) я43

Рекомендовано к изданию
научно-методическим советом
ЧГИФКиС

Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи:
материалы III региональной научной конференции молодых ученых, 28 февраля
2017 года / под ред. А.Ф. Сыроватской. - Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. - 363 с.

В сборнике представлены научные труды студентов, магистрантов и
аспирантов, посвященные проблемам физической культуры, спорта и современной
молодежи.

Статьи публикуются в авторской редакции

ISBN 978-5-9904619-3-2

УДК 796.056.2(571.56)
ББК 75(2РосЯку) я43

ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта», 2017

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ

Материалы
III региональной научной конференции молодых ученых
(28 февраля 2017 года)

Под редакцией А.Ф. Сыроватской

Подписано в печать 20.03.2017.

Тираж 100 экз.

Статьи публикуются в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абузярова Р.Р.</i> Особенности обучения броска булавы во время вращательного движения.....	9
<i>Альбашлави М.М., Волчкова В.И.</i> Роль занятости девочек 15-17 лет в тяжелой атлетике.....	12
<i>Адамов Н.М.</i> Использование специально подготовительных упражнений для повышения физической подготовленности борцов групп начальной подготовки.....	14
<i>Алексеева М.Д., Алексеева Г.Г.</i> Функциональные обязанности спортивных волонтеров в крупномасштабных мероприятиях.....	16
<i>Андросов П.С.</i> Физиологические механизмы развития силы у спортсменов, занимающихся стрельбой из лука.....	19
<i>Антохин А.С.</i> Занятия бодибилдингом в подростковом возрасте: специфика, влияние на организм, рекомендации.....	21
<i>Ануфриева Е.Э., Алексеева Г.Г.</i> Развитие волонтерства: зарубежный и отечественный опыт.....	23
<i>Алексеев Н.Г., Торговкин В.Г.</i> Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере выполнения школьниками начальных классов на уроке физической культуры).....	27
<i>Архиреева С.Ю., Лапыгина О.В.</i> Влияние физической культуры и спорта на подрастающее поколение.....	29
<i>Башиев И.И., Филиппов А.А.</i> Обучения техники подачи игры волейбол.....	33
<i>Белима Н.И., Томилин К.Г.</i> Социально-педагогические и психологические аспекты спортивного и спортивно-оздоровительного туризма.....	34
<i>Беляева Ю., Олесов Н.П.</i> Обеспечение безопасности образовательного учреждения.....	37
<i>Бронский М.И., Волчкова В.И.</i> Теоретическое обоснование утомления в системе подготовки спортсменов.....	39
<i>Бондаренко Д., Манасытова М.А.</i> Урок физкультуры как способ формирования универсальных учебных действий в условиях реализации ФГОС младшего общего образования.....	42
<i>Бугаевский К.А.</i> Исследование полового диморфизма и гендерной идентификации типа личности у спортсменок в ряде игровых командных видов спорта.....	44
<i>Бурнашов В.В., Черкашин И.А.</i> Методика развития выносливости у боксеров – юниоров.....	47
<i>Варламов В.В.</i> Методические направления научно-исследовательской работы в высшем учебном заведении.....	50
<i>Васильев Н.П.</i> Тенденции популяризации физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия).....	52
<i>Васильева А.И., Башиев И.И.</i> Проблема молодежной преступности в современном обществе.....	54
<i>Васильева Е.Д.</i> «Роль якутских подвижных игр в развитии быстроты и ловкости в младшем дошкольном возрасте».....	56
<i>Васильева Н.С., Адамова Л.К.</i> Подвижные игры как средство повышения общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.....	59
<i>Винокурова Л.В.</i> Якутские народные сказки как активное средство социализации детей дошкольного возраста.....	62

<i>Власова С.Г.</i> Физическая подготовка бегунов на короткие дистанции в годовом цикле подготовки.....	64
<i>Винокуров Е.Г.</i> Хапсагай – борьба быстроты и ловкости.....	66
<i>Гераськин А.А., Кузнецова Т.А., Григорьев С. Ю.,</i> Педагогические подходы к формированию тактических умений к выполнению групповых действий в нападении волейболистов подросткового возраста.....	68
<i>Герасимов С.А., Волочкова В.И, Мاستров А.В.</i> Аэробные возможности в оценке подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции.....	72
<i>Герасимова А.И., Гуляева С.С.</i> Анализ физической активности учащихся различных школ Усть-Алданского улуса Республики Саха (Якутия).....	74
<i>Гридасова Е.Я.</i> Методы и средства формирования и совершенствования навыка произвольного расслабления мышц.....	76
<i>Гусев Ю.М, Поздняков А.П., Медведев А.В., Клименко С.С., Ермоленко С.А.</i> Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке у курсантов.....	79
<i>Гусев Ю.М, Поздняков А.П., Медведев А.В., Клименко С.С., Ермоленко С.А.,</i> Факторы, влияющие на качество спортивной стрельбы и способы их устранения.....	83
<i>Гусев Ю.М, Поздняков А.П., Домрачёва Е.Ю., Иляхина О.Ю.</i> Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями.....	86
<i>Гуляев Д.Д., Винокуров Е.Г.</i> Философия борьбы хапсагай.....	89
<i>Гуляев П.П., Аргунова А.П.</i> Методика физической подготовленности юных борцов на начальном этапе подготовки.....	91
<i>Давыдова М.Ю.</i> «Аэробика как средство влияния на самооценку детей старшего дошкольного возраста».....	92
<i>Данилов В.С., Башнев И.И.</i> Использование современных средств пожарной сигнализации и датчиков по обеспечению безопасности в общеобразовательных учреждениях.....	93
<i>Демьянова С.М.</i> Национальные виды спорта в развитии в образовательной деятельности детей.....	94
<i>Дмитриев А.Г., Бодня М.С.</i> Применение личностно-ориентированных методов в процессе обучения основам безопасности жизнедеятельности.....	98
<i>Джеджиула Р.А., Назарова К.И., Шабалина Ю.В.</i> Распространение бадминтона в Республике Татарстан (на основании социологических опросов).....	100
<i>Душкевич Л.В., Каратаев В.П.</i> История развития физической культуры и спорта на примере училища Олимпийского резерва им. Р. М. Дмитриева.....	103
<i>Евшель И.В., Самусик А.И.</i> Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни.....	106
<i>Евшель И.В., Самусик А.И.</i> Оздоровительная ходьба как способ повышения двигательной активности.....	108
<i>Ефимова С.В. Жегусов Ю.И.</i> Отношение молодежи к аддиктивному поведению.....	112
<i>Жуков Р. С., Минникаева Н. В., Торговкина Н. И.</i> Использование адаптивного плавания в процессе физической реабилитации детей младшего школьного возраста с детским церебральным параличом (атаксическая форма).....	114
<i>Захаров А.В., Николаев Н.Д., Торговкин В.Г,</i> Объективные ориентиры совершенствования технико-тактических действий студентов-борцов в тренировочном процессе.....	118
<i>Заттаров И.И., Можжаев Э.Л.</i> Компоненты психологической подготовки в	

спортивной команде.....	120
<i>Заптаров И.И., Можжаев Э.Л.</i> , Формирование благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде.....	122
<i>Заптаров И. И., Можжаев Э.Л.</i> Особенности психологической подготовки спортивной команды к соревнованиям.....	123
<i>Илларионова А.Г., Винокурова У.А.</i> Легенды и мифы о «ТэйэрХайа»	125
<i>Картич А.П., Касаткина М.А., Данилова Ю.Е., Томилин К.Г.</i> , Историко-патриотическое воспитание студентов сочинского государственного университета.....	127
<i>Кашапов Р.И., Сагирова А.А., Шабалина Ю.В.</i> Пищевое поведение на сверхдлинных дистанциях сборной РФ по открытой воде.....	129
<i>Корнилова О.Г., Башиев И.И.</i> Формирование личностно-волевых качеств будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности на сплаве.....	132
<i>Коряковцев Д.А., Баранов В.Е.</i> Проблемы молодежи в условиях современного общества к вопросу о политической активности российской молодежи на современном этапе развития.....	134
<i>Коряковцев Д.А., Баранов В.Е.</i> Мотивация в сфере физической культуры и спорта.....	137
<i>Клочко Н.В., Логвина Т.Ю.</i> Популярныe направления детского фитнеса.....	140
<i>Константинов Г.А.</i> Динамика мотивационного состояния легкоатлетов непосредственно перед соревнованиями.....	143
<i>Корнилова О.Г., Башиев И.И.</i> Формирование личностно-волевых качеств будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности на сплаве.....	145
<i>Коробков Д.А., Шикута Е.Н.</i> О формировании здорового образа жизни студентов с использованием средств физической культуры.....	147
<i>Кудрина У.В., Алексеева Г.Г.</i> , Отношение семей с детьми-инвалидами к социальному волонтерству (на примере села Чурапча).....	151
<i>Левицкая А.В.</i> Развитие гибкости посредством подвижных игр девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой 1 год.....	153
<i>Любова Е.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В., Михайлова С.В., Шестерина И.Е., Завьялов И.Н.</i> Оценка физического развития школьников на основе центильного метода.....	155
<i>Маслова М.Г., Захарова Л.В.</i> Влияние крупных спортивных мероприятий на общество.....	159
<i>Матвеев М.М.</i> Совершенствование техники выполнения приемов в партере по греко-римской борьбе у юных спортсменов в подготовительном периоде... ..	160
<i>Матвеева М.А.</i> Укрепление здоровья детей посредством здоровьесберегающих технологий в детском саду.....	162
<i>Медведева К.А., Коновалов И.Е.</i> Повышение точности броска в прыжке в гандболе.....	165
<i>Медведев А.В., Клименко С.С., Баландюк Р.О., Ермоленко С.А., Попов А.В.</i> Формирование культуры здоровья у подрастающего поколения.....	168
<i>Михайлова Е.С., Алексеева Г.Г.</i> Анализ информационного обеспечения волонтерских центров в Республике Саха (Якутия).....	171
<i>Мордосов О.Н.</i> Педагогическая технология совершенствования общей выносливости боксера на подготовительном этапе подготовки.....	175
<i>Мухаметзянова Э.Д.</i> Силовая подготовка юных борцов 13-14 лет.....	176
<i>Назарова К.И., Семенова А.Ю., Джебджула Р.А.</i> Особенности выбора партнера в паре «микст» бадминтона.....	179
<i>Нескреба Т.А., Чернышев Д.А.</i> Современные подходы к формированию профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях.....	182

<i>Неустроев Д.Р.</i> Особенности применения кругового метода тренировки на уроках физической культуры у старших школьников.....	185
<i>Неустроев А.А.</i> Активные методы обучения на уроках ОБЖ в старших классах.....	189
<i>Неустроева Д.И.</i> «Педагогические условия формирования пожарной безопасности школьников начальных классов».....	190
<i>Неустроева В.М., Алексеева Г.Г.</i> Развитие волонтерства в области культуры... ..	191
<i>Николаева О.В., Олесов Н.П.</i> , Исследование особенностей обеспечения охраны труда в спортивных учреждениях.....	193
<i>Новаш Т.С., Ножка И.А., Шило О.В.</i> Черлидинг как эффективное средство формирования социально-личностных компетенций студенток.....	197
<i>Никишкин В.А., профессор, Бумарскова Н.Н.</i> Психолого-педагогическое сопровождение студентов.....	200
<i>Николаева С.Д.</i> Формирование физических качеств ребенка 6-8 лет в условиях сельской местности северных районов России.....	202
<i>Нохтунская В.А.</i> Патриотическое воспитание дошкольников средствами физической культуры.....	206
<i>Оконешникова О.Г.</i> Спартакиада дошкольников «Дьулуур» как средство приобщения детей к большому спорту.....	208
<i>Оносова А.Ю., Тарасевич И.В.</i> Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности.....	212
<i>Охлопков С.П., Аргунова А.П.</i> Профессиональное самоопределение старшеклассников (на примере деятельности довузовской школы «Маарыкчаан»).....	214
<i>Павлов П., Олесов Н.П.</i> Развитие универсальных учебных действий обучающихся на уроках ОБЖ через проектную деятельность.....	216
<i>Пестерев Т.А., Адамова Л.К.</i> , Оптимизация средств педагогической подготовки борцов вольного стиля.....	218
<i>Пермякова А.С., Логинов В.Н.</i> Методика обучения базовым шагом для студенток 1 курса по фитнес-аэробике.....	223
<i>Плешков А.В., Гурьев В.И., Коньчев А.А.</i> Смыслообразующие основания спорта высших достижений в современном обществе.....	225
<i>Плешков А.В., Гурьев В.И., Коньчев А.А.</i> Проблемы молодёжи в условиях современного общества.....	228
<i>Плешков А.В., Гурьев В.И., Коньчев А.А.</i> Развитие физического воспитания подрастающего поколения.....	231
<i>Преловский А.А.</i> Значение занятий физкультурой и спортом в высших и средних профессиональных заведениях.....	234
<i>Попова А.А., Андреев Т.А.</i> Оздоровительный потенциал студентов специальной медицинской группы.....	237
<i>Попова Т.А., Сыроватская А.Ф.</i> Программа «Алаас О5олоро» - для развития физических и нравственных качеств детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС (на примере МБДОУ детский сад «Биийк» с. Арылах)....	239
<i>Рудюк Л.В., Бумарскова Н.Н.</i> Разум человека.....	241
<i>Саввинова Е.И.</i> Проблемы физического развития студентов в условиях Севера.....	243
<i>Саввинова Ю.В., Манасытова М.А.</i> Изучение влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность девушек.....	244
<i>Саввинов Б., Бодня М.С.</i> , Роль образовательной системы в повышении уровня безопасности детских игровых площадок.....	247
<i>Салмова А.И., Парфенова Л.А., Волочкова В.И.</i> Организация тренировочного процесса по бильярду среди людей с нарушениями слуха.....	250

<i>Свинобоева Л., Артеменко Т.Г.</i> Совершенствование координационных способностей волейболистов методом комплексных упражнений на начальном этапе подготовки.....	253
<i>Севостьянова А.С., Владыкина В.В.</i> Повышение эффективности обучения плаванию.....	255
<i>Семенова М.Н.</i> Воспитание детей дошкольного возраста посредством народных подвижных игр.....	258
<i>Семенов М.Д., Гуляев П.Д.</i> Внедрение сахавабола – как нового вида спорта...	261
<i>Сидоров Б.М., Алексеев В.Н.</i> Формирование знаний о правилах дорожного движения во внеклассной деятельности по ОБЖ в начальных классах.....	263
<i>Сивцева В.М., Алексеева Г.Г.</i> Проект "Сохраним природу Тэйэр Хайа".....	266
<i>Сивцева А.А., Филиппова Ю.В.</i> Изменение уровня лактата в крови у спортсменов, занимающихся вольной борьбой.....	269
<i>Сивцева С.И.</i> Эмоциональное развитие детей младшего дошкольного возраста посредством подвижных игр.....	272
<i>Скрябин В.Р., Олесов Н.П.</i> Движение юных патриотов, как профилактика подростковых правонарушений.....	274
<i>Славина А.Ю., Кулик О.А.</i> Качество образования — один из факторов устойчивого развития образовательного учреждения.....	276
<i>Слетцова А.Е., Охлопков В.Е.</i> Особенности и перспективы создания баз данных детского спорта в РС(Я).....	279
<i>Степанова Д.С., Константинова В.П.</i> Использование подвижных игр для детей младшего школьного возраста для повышения интереса к урокам физической культуры.....	281
<i>Софронова Е.Я.</i> Волшебный мир страны «Шахмандия».....	283
<i>Сыроватская А.Ф., Гуляева С.С.</i> Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия).....	285
<i>Сыромьятникова С.Е.</i> Здоровый образ жизни – это традиционная философия народов севера.....	287
<i>Тимофеев В.В., Каратаев В.П.</i> Непрерывная система подготовки спортивного резерва на примере Училища олимпийского резерва им. Р. М. Дмитриева..	289
<i>Титова Е.П., Севостьянова Е.Б., Савченко Е.Л., Силаева Л.В.</i> Электронные средства поддержки дистантного изучения курса «анатомия человека».....	291
<i>Трофимова С.А.</i> Индивидуальная подготовка женщин специализирующихся в марафонском беге в условиях крайнего севера.....	294
<i>Трофимова С.А., Алексеева Г.Г.</i> Нормативно-правовая база волонтерского движения.....	296
<i>Умнов В.П.</i> Личность как субъект и объект социальных отношений в физическом воспитании и спорте.....	299
<i>Умнов В.П., Чурова Ю.Ю.</i> Изучение первоначального опыта организации третьего урока физической культуры в общеобразовательных школах Ухтинского района Республики Коми.....	303
<i>Федоров П.О., Манасытова М.А.</i> Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры (на примере обучающихся начальной школы МБОУ «Кемпендяйская СОШ им. В.И.Иванова» МО «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия).....	306
<i>Филимонова Н.И., Трищина Т.И., Филимонов Н.Н.</i> Особенности проведения подвижных игр в условиях инклюзивного образования.....	309
<i>Филимонова Н.И., Трищина Т.И., Момотюк Я.В.</i> Особенности проведения занятий физической культурой с обучающимися с нарушением слуха.....	312

<i>Фоменко А.А.</i> Модель беговой подготовки борцов-юниоров греко-римского стиля в условиях повышения интенсивности поединка.....	315
<i>Фомченко В.В.</i> Адаптивная физическая культура для детей аутистов.....	317
<i>Хадиуллина Р.Р.</i> Особенности обучения студентов-спортсменов избранным темам дисциплины «естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика» на основе авторского учебного пособия «физика в спорте»..	321
<i>Хорунова А.С., Пинигина О.Н.</i> Социально-культурная деятельность в условиях диалога культур.....	324
<i>Чикун Д.А., Чикун А.Ю.</i> Развитие навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.....	327
<i>Чикун А.Ю., Чикун Д.А.</i> Инклюзивное физическое образование студентов с нарушением слуха в учебных заведениях высшего образования.....	329
<i>Шаерукова Л.Т., Кадач О.В., Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я.</i> Проблема развития спорта и формирования здорового образа жизни в среде современной студенческой молодёжи.....	331
<i>Шарикало Н.А.</i> Координационные способности в жизни детей старшего школьного возраста.....	333
<i>Шарикало Н.А.</i> Анализ уровней физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.....	337
<i>Шарапов А.Ю., Благодатин А.Б., Самаркин В.А.</i> Некоторые правовые подходы к физическому воспитанию студенческой молодежи.....	341
<i>Шарапов А.Ю., Благодатин А.Б., Самаркин В.А.</i> Физическое воспитание курсантов образовательных организаций МВД России.....	344
<i>Шарапов А.Ю., Благодатин А.Б., Самаркин В.А.</i> Развитие физических умений и навыков у курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России.....	346
<i>Щербакова А.Д., Клетцова Т.Н.</i> Организационные, политические, социально-экономические аспекты игр «Дети-Азии».....	349
<i>Ядрихинская С.А., Артеменко Т.Г.</i> Особенности специальной физической подготовки юных волейболистов.....	351
<i>Явловский В.Д., Манасытова М.А.</i> Подвижные игры как средство обучения волейболу школьников среднего звена.....	353
<i>Яковлев А.Н.</i> Современные тенденции формирования телесного здоровья.....	356
<i>Яцьшина Н.А., Кукуруза А.С., Мартыненко С.А.</i> Роль физической культуры и спорта для подрастающего поколения.....	360

Особенности обучения броска булавы во время вращательного движения

Абузярова Р.Р., магистрант

*Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Россия, Казань*

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию броска булавы во время вращательного движения в художественной гимнастике. Исходя из анализа литературы, мы можем дать оценку бросковым движениям в художественной гимнастике.

The peculiarities of teaching of the throw mace during rotational movement

Abuzyarova R. R., undergraduate

*Volga region State Academy of Physical culture Sport and Tourism
Russia, Kazan*

Abstract: This article investigates the throw Mace during rotational movements in gymnastics. Based on the analysis of the literature, we can assess throwing movements in gymnastics.

Введение: Современный спорт характеризуется высоким уровнем спортивных достижений и все возрастающей конкуренцией, что обуславливает поиск новых технологий в системе подготовки спортсменов. В последнее время, в связи с требованиями к подготовке качественного резерва, возникает необходимость поиска средств, которые способствуют эффективному владению двигательными умениями и навыками. Большинство упражнений художественной гимнастики выполняются с предметами, причём требования к сложности и оригинальности неуклонно повышаются. Поэтому всё более актуальной становится разработка такой программы начального обучения упражнениям с предметами, которая позволит оптимизировать процесс формирования базовых двигательных навыков с предметами

Цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность обучения броска булавы во время вращательного движения в художественной гимнастике.

Основные задачи:

1. На основе анализа научно-методической литературы выявить эффективные методы и средства броска булавы во время вращательного движения в художественной гимнастике.

2. Разработать упражнения на основе броска булавы во время вращательного движения в художественной гимнастике.

3. Экспериментально проверить эффективность броска булавы во время вращательного движения в художественной гимнастике.

Методы исследования: Метод педагогического эксперимента проводился на тренировках с гимнастками второго и третьего взрослого разряда группы УТГ-2 на базе СК «Виолетта» г. Якутск по художественной гимнастике с мая 2016 года по сентябрь 2016г. С целью обучения броска булавы во время вращательного движения. Эксперимент проводился в два этапа. На первом этапе нашего эксперимента состоялась проверка уровня владения работы булавами. Эксперимент проводился на 22 гимнастках. Уровень владения работы с предметом оценивали компетентные судьи, в составе трех тренеров - преподавателей. В ходе работы поделили гимнасток на две группы: экспериментальную, контрольную. В каждой группе по 11 гимнасток «художниц».

На втором этапе исследования выявлены особенности броска булавы во время вращательного движения в художественной гимнастике.

Результаты исследования:

Новые тенденции правил ведут нас к виртуозному владению предметом, не только бросок или пережат, но и сложнейшие риски и мастерства, которыми насыщенная программа гимнасток в новом олимпийском цикле по новым правилам 2017-2020 года.

В результате исследования было выявлено, что в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента высота выброса булавы во время вращательного движения увеличилась на 12 см; место хвата при ловле булавы изменилось на место хвата за головку у основания булавы.

Сравнительный анализ владением броска булавы во время вращательного движения показал, что прирост по критерию; высоты выброса булавы в экспериментальной группе на 18 % больше, чем в контрольной группе; по критерию места хвата при ловле булавы в экспериментальной группе прирост больше на 45 % , чем в контрольной группе.

В результате исследования было экспериментально выявлены особенности броска булавы во время вращательного движения. Эффективность выявленных нами особенностей выражается в повышении уровня броска булавы во время вращательного движения.

Благодаря этому можно выполнять мастерство во время броска булавы, что оценивается высоким баллом, так же выявив особенности можно выполнять наисложнейшие риски в упражнении с булавами с одним и двумя вращениями.

Литература:

1. Абузярова, Р.Р. , Ботова, Л.Н. Методика обучения жонглирования булавами на этапе специализированной подготовки гимнасток / Р.Р.Абузярова, Л.Н.Ботова // Сборник Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно- практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015.– 186 с.

2. Архипова, Ю.А. О проявлении специализированных восприятий «чувства предмета» в художественной гимнастике / Ю.А. Архипова // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. –СПб., 2008. – С. 65-68.

3. Архипова, Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Архипова Юлия Александровна ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. –СПб., 1998.– 24 с.

4. Беклемишева, Е.В. Структура бросковых действий с мячом в художественной гимнастике и методика их совершенствования : автореф. дис. . канд. пед. наук / Беклемишева Е.В. ; Рос. гос. акад. физ. культуры. –М., 2002.– 30 с.

5. Бирюк, Е.В. Совершенствование технической подготовленности в владении предметами художественной гимнастики / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова // Гимнастика. 1981. - Вып. 1. – С.60-63.

6. Борисенко, С.И. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток / С.И. Борисенко // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. -2004.- №6.– С. 20.

7. Ботова, Л.Н. Адаптационно - резервные возможности юных гимнасток с разным вегетативным тонусом / Л.Н. Ботова // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. – С. 117-121.

8. Винер, И.А. Подготовка сборной команды России по художественной гимнастике к Играм XXX Олимпиады // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2012. - № 9 (91). – С. 42-46.

9. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.

10. Губа, В.П. Основы интегральной системы подготовки футболистов / В.П. Губа, В.П. Лексаков // Теория и практика физической культуры. 2010. -№ 11.– С. 20-26.

11. Гулбани, Р.Ш. Техническая подготовленность в художественной гимнастике на основе обучения базовым упражнениям (на примере упражнения с обручем) : автореф. дис. канд. пед. наук / Гулбани Раиса Шимхоновна. – М., 1986. – 24 с.

Роль занятости девочек 15-17 лет в тяжелой атлетике

Альбашлави М.М, Волчкова В.И.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются значение силовой тренировки для физического развития молодежи. Автор также акцентирует свое внимание на влияние силовых упражнений на физическое развитие девочек 15-17 лет. Отмечается, что упражнения с весами, а также нагрузки, которые соответствуют возможностям тела, благоприятно воздействуют на его формирование и повышают эффективность органов молодого тела.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, возможности тела, задействованность девочек в возрасте 15-17.

The role of doing weightlifting for girls of 15-17 years

Albachlawi M., Volchkova V.I.

*Volga region state academy of physical culture, sport and tourism,
Kazan, Russia*

Abstract. The article discusses the importance of weight training for the physical development of youth. The author makes an accent on the influence of weight training on the physical development of girls of 15-17 years. It is noted that exercises with weights, and also loads which correspond to body opportunities favorably influence its forming and increase efficiency of parts of a young body.

Key words: weightlifting, body opportunities, engagement of the girls aged 15-17.

Introduction. Among the various forms of directed use of physical training, designed to meet the interests of young people, weightlifting is becoming an increasingly popular.

A gym with weights occupies a special place in sport. People have been known since ancient times. They have long noticed that physical work with weights makes muscles stronger and joints – more mobile, the body – stamina. One of the oldest competitions are usually in weight lifting.

Weightlifting is a sport, health-enhancing and remedial treatment of many birth defects, body and development of physical abilities. In many countries, this sport was included in the compulsory program of physical development of youth. The purpose of the study is to identify engagement of the girls aged 15-17 in weightlifting.

To meet the challenges of the study the following research methods are used: analysis of the scientific literature; a pedagogical experiment; the pedagogical supervision.

The results of the study and their discussion. Weight lifting is not only improving the quality of power and making the person harmonious. According to estimates of sociologists, wellness athleticism has involved more than 150 million people of the planet, including many children and adolescents.

Sport weightlifting is an indispensable means for charging the human body, necessary at this age of stress that causes chronic tension and a number of other diseases. Also it improves sleep and mood, increases efficiency.

Leading in the field of physical education specialists recognize that modern life makes fleeting nature of an existence style impossible for most people. In modern society, free time becomes a luxury now, so the ability to enhance physical fitness made people have to take relatively little time and quickly produce results.

There is nothing surprising in the fact that in recent goals among qualified instructors in physical training there has been a trend away from the old and time-consuming physical exercises and training without weights. Instead, they have been generally accepted the use of barbells, dumbbells, exercise equipment and other projectiles, based on the principle of progressive resistance that is one of the most acceptable ways to reverse the physical decline of humanity. Physiology and sports physicians have come to the conclusion that in the task of development of muscle mass and strength training with weights very effectively meets the needs of most people in physical activity.

Exercises with weights, especially with significant weight or high voltage, doused specific biological effects on the body. According to scientific works by B.E. Podskotskogo (1963), V.M. Mikhnevich (1967), T.L. Enilenoy (1976), A.D. Ermakova (1974), A.S. Prilepina (1975), exercises with weights, the load that is adequate to the possibilities of the body, beneficial effect on the formation of the body, improve efficiency of organs and systems of the young body.

Data shows the inconsistency of the author's opinions about stunted growth due to the exercise with weights. A significant contribution to the expansion of knowledge in the field of age weight lifting we meet in the works by Podskotskeiy B.G. in 1963: he noted that the targeted nature of the exercise of the power to weight training has a positive effect on the functional state of the cardiovascular system of weightlifters of 15-16 years. It contributes to adaptation and the whole organism to physical stress. The author pointed out that the positive effect is obtained only when the training sessions with young weightlifters adolescence are built with an emphasis on all-round physical development. These findings were largely confirmed by the biomedical researchers conducted by R.E. Motylyanskoy, L.I. Stogova, F.A. Jordan, which clearly showed that training with weights in youth and adolescence not adversely affect the growth of the body and overall physical development [8, 9, 10, 11].

Sports training at a young age, especially in strength sports, require not only knowledge of the coach features of impact of stress on the functional status and physical development of the body, but also how this knowledge can be applied in the development of training techniques.

From the viewpoint of V.K. Petrova (All-Russian Research Institute of Physical Culture), on the basis of the available experimental data in school, programs since the 4th grade should be introduced at the section strength training with elements of athletic gymnastics, weightlifting and martial arts. One of its advantages is that the power.

Preparing lesson of motor density increases to as much as possible, especially if you hold it by the method of circuit training.

Unfortunately, in textbooks and school curricula on the subject "Physical training" they do not pay enough attention to wellness athleticism. After all, this kind of exercise is one of the most beneficial to children's health. It should also focus on personnel policy. The Institute of Physical Education students are future teachers' strength training at least for 30 hours. In this case, the female contingent to this section of the institute's programs for some reason is not involved, although among the schoolteachers of physical culture there are lot women. In addition, women's athletic gymnastics is an increasing interest in the country.

Conclusion. Thus, the importance of class weightlifting confirm a number of authors, but the work on the study of the female s body in the age of 15-17 years are not available. There should be done a lot of work solving the problem.

References:

1. Albshlawi, M.M. Influence of employment by weightlifting on the physical development of young people 17-21 / M.M. Albshlawi, N.N. Mugallimova // IV Interuniversity scientific-practical conference of young scientists, graduate students, undergraduates and students "Actual problems of the theory ipraktiki physical culture, sport and tourism" (19 April 2016). - Kazan Volga GAFKSiT, 2016. - Pp. 620-622.
2. Drobinskaya, A.O. Anatomy and Developmental physiology: a textbook for undergraduate / A.O. Drobinskaya. - M.: Yurayt Publishing, 2012. - 527 p.
3. Marchenko, V.V. Features of training skilled weightlifters / V.V. Marchenko, V.N. Rogozyan. - Theory. And Scient. Nat. cult. Number 2- 2004 -Pp. 33-36.
4. Platonov, V.N. Periodizatsiya sports training. The general theory and its practical application / V.N.Platonov. - K.: Olimp.lit.2013. - 624 p.
5. Igor Belsky Effektivnht training students in athletic gymnastics spare time // Theory and Practice of Physical Culture. -1989. - №4. - p. 50-52.
6. Basil and G. The effect of tempo movements in the development of muscle strength and strength endurance during training in exercises with barbells in different weights Proceedings KviFK, 1956.
7. D. Vader. Body construction system. - M.: Physical Education and Sports, 1991.
8. Bikbova D.M. METHODS OF FORMATION OF 15-18 YEARS OLD JUDOISTS' OPTIMAL MARTIAL STATE/ D.M. Bikbova, V.I. Volchkova, A.M.Ahatov//Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием “Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро”. – Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 176-177.
9. Nurmukhametov A.A. COMPETITION ACTIVITY ANALYSIS OF KORESH WRESTLERS AS A CONDITION OF THE TRAINING PROCESS EFFECTIVENESS/ A.A. Nurmukhametov, V.I. Volchkova, I.E. Konovalov// XI Международная научно-практическая конференции «Наука сегодня: теория, практика, инновации сборник». - 2016. С. 27-32.
10. Nurmukhametov A.A. TRAINING METHODS EVOLUTION OF KORESH WRESTLERS/A.A. Nurmukhametov, V.I.Volchkova, I.E. Konovalov// VII Международная научно-практическая конференция «Современные тенденции в научной деятельности». - Научный центр "Олимп", 2015. - С. 24-27.
11. Afanaseva V.M. SPORT VENUES AS A LEGACY OF GLOBAL SPORT EVENTS/V.M.Afanaseva,V.I.Volchkova//Международная научно-практическая конференция «Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона». -Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина. 2013. - С. 178-179.

Использование специально подготовительных упражнений для повышения физической подготовленности борцов групп начальной подготовки

*Адамов Н.М., студент
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
Аргунова А.П., декан факультета ДПО
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Актуальность. Начальный этап подготовки мы считаем наиболее важным в системе спортивной подготовки, так как на этом этапе решаются задачи формирования мотивации юных борцов, получение новых знаний по виду спорта, формирование необходимых физических качеств, корректировка уровня подготовленности, отбора в группы, что отразится на последующей спортивной карьере борца. Темой нашей выпускной квалификационной работы мы выбрали «Использование специально-подготовительных упражнений для повышения общефизической подготовленности борцов групп начальной подготовки»

Объект исследования: процесс общей физической подготовки юных борцов.

Предмет исследования: – специально-подготовительные упражнения для повышения общефизической подготовленности борцов групп начальной подготовки

Гипотеза Мы предполагаем, что процесс физической подготовки юных борцов будет эффективным, если придерживаться организационно-методических аспектов спортивной тренировки и использования комплекса специально-подготовительных упражнений

Практическая значимость: разработанный комплекс специально-подготовительных упражнений может быть представлен в качестве методики в учебно-тренировочном процессе борцов групп начальной подготовки.

Цель: интенсивный поиск оптимального сочетания упражнений для развития физических качеств на начальном этапе подготовки борцов вольного стиля.

Задачи: Проанализировать научно-методическую литературу по состоянию изучаемой проблемы исследования.

Разработать комплекс специально-подготовительных упражнений по повышению общефизической подготовленности борцов групп начальной подготовки.

Выявить и экспериментально обосновать эффективность использования специально-подготовительных упражнений по повышению общефизической подготовленности борцов групп начальной подготовки.

Организация исследования: с целью более глубокого изучения проблемы исследования мы изучили различные литературные источники (учебники, пособия, методические рекомендации и т.д.) для студентов по направлению «Физическая культура и спорт», нормативно-правовую базу системы спортивной подготовки в Российской Федерации (федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе, примерную программу по дисциплине «Вольная борьба»). Особое внимание уделялась работам таких авторов как Туманян Г.С. (1997), Шахмурадов Ю.А. (2011), Подливаев Б.А. (2012), Миндиашвили Д.Г. (2007) и другие.

Тестирование уровня общефизической подготовленности подобраны с учетом нормативов общей физической и специальной физической подготовки (приложение 6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»).

Бег на 30м., челночный бег 3х10 (с), подтягивание на перекладине (кол. раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз), подъем ног до хвата рук в висе (кол. раз), прыжок в длину с места (см), бег на 1000м (мин/с).

Специальные упражнения: *забегание на мосту: 10 раз влево, 10 раз вправо.*

Оборудование: гимнастические маты, свисток секундомер.

Описание теста: исходное положение наклон вперед с упором на лоб. По сигналу испытуемый забегает в правую (левую) сторону, включается секундомер. Забегания должны выполняться без задержек, голова и руки при этом не смешаются. При выполнении 10 забеганий, сразу, без остановок, в обратную сторону тоже 10 раз. *Перевороты на мосту: 10 раз (с).*

Оборудование: гимнастические маты, свисток, секундомер.

Описание теста: исходное положение наклон вперед с упором на лоб. По сигналу испытуемый начинает перевороты. Переворот засчитывается тогда, когда выполняется с толчком одновременно обеими ногами. При выполнении 10 переворотов секундомер выключается, фиксируется время.

Педагогический эксперимент

В нашем исследовании мы апробировали комплекс специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе борцов группы начальной подготовки, включая этап предварительного и итогового тестирования общей физической подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

2.2. Организация исследования

Исследование по повышению общефизической подготовленности борцов групп начальной подготовки проводилось в следующие этапы:

Первый этап (2014 – 2015г.г.) - определение проблемы исследования, изучение научно-методической и специальной литературы по подготовке борцов в группах начальной подготовки, подбор контрольных тестов.

Второй этап (2015-2016г.г.) - разработка программы экспериментальной работы, проведение педагогического эксперимента, апробация комплекса упражнений.

Третий этап (2016-2017 г.г.) - обработка и анализ полученных результатов, обобщение выводов и оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в отделении «Вольная борьба» для группы начальной подготовки (первого года обучения) МБОУ «Мындабинская СОШ», филиала МБУ ДО «ДЮСШ им. Е.Ф.Габышева» Усть-Алданского улуса Республики Саха (Якутия). В эксперименте участвовали 16 воспитанников.

В начале исследования мы определили две равные по физической подготовленности группы: контрольную (8) и экспериментальную (8). В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы внедрили специально-подготовительные упражнения для повышения общефизической подготовленности борцов с применением игрового метода обучения, который позволяет в доступной форме легче и прочнее усвоить многие сложные приемы, а также доставляет удовольствие для занимающихся.

При организации учебно-тренировочного процесса мы исходили из основных принципов и требований для проведения занятий, это санитарно-гигиенические условия, элементы техники безопасности, наличие инвентаря и т.д.

Одно из главных требований, которое следует учесть в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе. В основе

физической подготовки в группах начальной подготовки рекомендуют спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В основном, это в разминке и в заключительной части занятия.

Во всех группах (экспериментальных и контрольных) учебно-тренировочные занятия проводились 5 раз в неделю (2 ак. часа), недельная нагрузка 10 часов.

В экспериментальной группе мы разминку разделили на две части: общую, где представлены разнообразные общеподготовительные упражнения и специальную, где включены специально-подготовительные упражнения.

Заключение.

2. Наши исследования показывают, что для повышения общей физической подготовленности борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки необходимы специальные комплексы упражнений. Для решения этой проблемы, мы предложили использовать разработанную нами методику, направленную на повышение общей физической подготовленности борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки. В результате проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе получены достоверно высокие результаты в проявлениях таких качеств как бег на 30 м, бег на 1000 м, и в специфических тестах, таких как перевороты на мосту, поднимания ног в висе, челночный бег, подтягивание на перекладине.

3. По результатам проведенного исследования разработаны практические рекомендации, которые могут найти применение в работе начинающих тренеров по вольной борьбе.

Функциональные обязанности спортивных волонтеров в крупномасштабных мероприятиях

*Алексеева М.Д., студентка
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
Алексеева Г.Г.,
ст. преподаватель ОРсМ, аспирантка
ФГАОУ ВО СВФУ им. М.К.Аммосова
Чурапча, РС (Я)*

Важнейшей задачей современного российского общества является воспитание здоровой, высокообразованной, патриотично настроенной, хорошо физически и культурно развитой, социально ответственной, нацеленной на повышение благополучия своей Родины молодежи. В связи с этим деятельность государства должна быть направлена в сторону создания условий для разностороннего развития своих молодых граждан, а также их равнодушного отношения к социальной действительности с помощью вовлечения в общественно полезную занятость.

На сегодняшний день волонтерская деятельность представляет собой довольно распространенную мировую практику. В последние годы наиболее востребованным видом волонтерской деятельности среди молодежи считается спортивное волонтерство, развившееся благодаря Олимпийским играм и Паралимпийским играм в Сочи. Теперь практически ни одно масштабное мероприятие не обходится без привлечения волонтеров, основную часть которых составляет студенческая молодежь, ориентированная на установление социальных контактов, признание в обществе, реализацию своего потенциала и саморазвитие.

По ст. 5 Федерального закона "О благотворительности" и п. 3.1 ст. 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", волонтер — это доброволец, участвующий в

организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий, т. е. эти термины, рассматриваются как общее и частное [1].

В прошлом году с большим успехом прошел чемпионат мира по хоккею (Москва и Санкт-Петербург - 2016), восторженные отзывы получили прошедшие в 2014 году зимние Олимпийские и Паралимпийские игры в г. Сочи. [2, С. 131]. На спортивных мероприятиях они сопровождали иностранные (российские), спортивные делегации, встречали и помогали в размещении гостей и делегаций, работали в пресс-центрах спортивных мероприятий, освещали последние спортивные новости в СМИ, аккредитовали участников спортивных мероприятий, помогали судьям и спортсменам на спортивных площадках и арене, и, конечно же, у волонтеров была возможность наблюдать самые зрелищные и судьбоносные состязания именитых спортсменов мира.

Сегодня социологи четко констатируют возросший интерес к спортивному волонтерству, что имеет под собой достаточно понятные и объяснимые соображения: проведение в стране в последние годы крупных международных соревнований – олимпиад, универсиад, чемпионатов мира и др.[3]. Сейчас крупные города России, на стадионах которых будут проходить футбольные матчи чемпионата мира 2018 г., переживают настоящий бум волонтерского движения. Претендуют на то, чтобы стать волонтерами на этом спортивном соревновании гораздо больше людей, чем требуется. Проводятся конкурсы на основе довольно строгих критериев отбора волонтеров [4].

Подготовка волонтерской работы к крупномасштабному спортивному мероприятию проводится в 6 этапов:

1. Планирование работы волонтеров. В начале планирования крайне важно иметь четкое представление, почему и зачем нужно привлечение волонтеров. Определяется количество волонтеров для той или иной работы;

2. Привлечение волонтеров (в него входит: привлечение через знакомых и друзей, посредством пиар - рекламы, агитации, распространение брошюр и буклетов, размещение реклам в интернет ресурсах и т.д.);

3. Отбор и собеседование. Целью собеседования является определить, подходит ли на работу потенциальный волонтер. Проведение собеседования важно, поскольку именно от правильного подбора подходящего претендента на соответствующее место зависит успех и качество его работы. Собеседование – наилучший и самый быстрый способ познакомиться с волонтером. Собеседование могут проводить руководитель из команды организаторов, координатор волонтеров, психолог и опытные волонтеры;

4. Ориентирование волонтеров. Более детальное знакомство об истории и развитии проводимого спортивного мероприятия. Знакомство с руководителем организаторов. Введение волонтера в коллектив. Ознакомление с правами и обязанностями волонтера;

5. Пятым этапом является обучение волонтеров. Предварительное обучение заключается в передаче навыков, необходимых для начала практической деятельности, обмен опытом, участие в семинарах и тренингах, изучение информационных материалов;

6. Последний этап – распределение функций [5].

Из вышеперечисленных шести этапов отбор самих спортивных волонтеров происходит по трем этапам: тестирование (на коммуникабельность, вербальное, психологическое), знание иностранного языка, собеседования.

С каждым годом увеличивается количество волонтеров на спортивных мероприятиях мирового масштаба, возможность побыть волонтером является доступным каждому желающему. Так, мы провели анализ наиболее популярных и

быстро заполняемых функций на Всемирной летней Универсиаде в Казани 2013 году, Зимней Олимпиаде и Паралимпиаде в Сочи 2014 году.

Функции спортивных волонтеров: EVS (Event Venue Service) – управление зрительским потоком, транспортная логистика, взаимодействие со СМИ (Медиа), культура и церемония открытия и закрытия спортивного мероприятия, размещение, экскурсия (помощник гида), сопровождение VIP, тим-лидер, атташе спортивных делегаций, волонтеры спортивных объектов, аккредитации, объектов питания, пункта посадки/высадки спортивных делегаций, наградной группы, медицинской бригады [6, С. 16 -18].

В большинстве случаев при подаче заявок самой популярной функцией является атташе иностранных делегаций, второе по популярности занимает функция волонтера спортивных объектов, третье место разделяют функции волонтера церемонии открытия и закрытия соревнований и размещения.

Команда волонтеров Всемирной Летней Универсиады «Казань 2013» была сформирована из 19970 человек, среди которых – представители 29 волонтерских центров из 37 регионов России и 38 стран мира.

На Универсиаде были представлены четыре категории спортивных волонтеров:

Волонтеры общего профиля (транспортная логистика; волонтер объектов питания; волонтеры пункта посадки/высадки спортивных делегаций; волонтер наградной группы; церемонии открытия и закрытия Игр; размещение; выдача экипировки; проектный офис; информационный центр);

Волонтеры-специалисты (Тим-лидер; аккредитация; атташе иностранных (российских) спортивных делегаций; взаимодействие со СМИ; сопровождение VIP; таможенная и пограничная процедура; телерадиовещание; международные отношения; защита бренда; маркетинг; медицинское обеспечение; протокол);

Волонтеры спортивных объектов, помощники судей и спортсменов;

Городские волонтеры (работа со зрителями; экскурсия/помощник гида; культурные мероприятия; управление Деревней спортсменов; бюро-находок; взаимодействие с органами власти; спортивная программа; визуальный образ) [7, С. 38 - 39].

Основной поток волонтеров работал в качестве волонтеров спортивных объектов. В общем, волонтерами на спортивных объектах работали 11000 человек, волонтерами общего профиля 3000 человек, волонтерами-специалистами были 4000 человек, а городскими волонтерами работали 1000 человек. Быстрая наполняемость функции волонтера спортивных объектов, обуславливается тем, что их большую половину составляет студенческая молодежь, которые учатся в спортивных ВУЗах. Спортивное волонтерство является для студента физкультурного ВУЗа неотъемлемой частью овладения и приобретения практических навыков и профессиональных компетенций. Когда Вы работаете на спортивных объектах, то Вы можете своими глазами смотреть, как пишется новая история мирового спорта.

На Зимних Олимпийских и Паралимпийских Играх, проходивших в г. Сочи в 2014 году всего волонтерами работали 25000 человек из 61 стран. На этих играх волонтеры работали, также разделившись на четыре категории, категория «спортивный волонтер» набрал наибольшее количество волонтеров.

Регионы России уже сами организуют, проводят отбор и курирование волонтеров на международных спортивных мероприятиях.

В Республике Саха (Якутия) с 1996 года проводятся Международные Спортивные Игры «Дети Азии», где всегда помогают волонтеры.

Только в VI играх отбор волонтеров был проведен официально АНО «Центром по работе с волонтерами г. Якутск».

VI Международные Спортивные Игры «Дети Азии» прошли в 2016 году с 5 по 17 июля в столице Республики Саха в городе Якутск. На шестых играх было задействовано в два раза больше волонтеров, чем на прошлых играх. Функции волонтеров были разделены на три категории:

Волонтеры общего профиля (транспортная логистика; волонтер объектов питания; волонтеры пункта посадки/высадки спортивных делегаций г. Якутск/г. Москва; волонтер наградной группы; волонтер церемонии открытия и закрытия Игр);

Волонтеры-специалисты (Тим-лидер; аккредитация; атташе иностранных (российских) спортивных делегаций; волонтер пресс-центра);

Спортивные волонтеры (волонтеры, работающие на спортивных объектах, помощники судей);

Таким образом, развитие спортивного волонтерства в нашей стране можно проследить из работы волонтерских центров городов и регионов России, по количеству волонтеров, по качеству отбора на крупномасштабные мероприятия и проведение спортивных соревнований на международном уровне.

Литература:

1. ФЗ "О благотворительности" и п. 3.1 ст. 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. А.Ю.Осипов, А.В.Белов, Е.М.Кадомцева, А.И.Раковецкий. Подготовка студентов к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях с помощью специализированного физического воспитания // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2015. № 5. С. 131.

3. Сухарькова М.П. Волонтерские практики на Олимпийских играх: (не) альтруизм в условиях (не) коммерческого мега-проекта // XVI Апрельская международная научная конференция НИУ ВШЭ по проблемам развития общества и экономики (07–10.04.2015 г., г. Москва). М.: ВШЭ, 2015. С. 45-50.

4. Певная М.В. Значение волонтерства в профессионализации социальной работы в идеологии гражданского общества // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2012. № 2 (26). С. 47-51

5. Руководство «Управление волонтерами» издано Молодежным Проектом Программы Волонтеров ООН // «Вестник миссионерского отдела». 2013. № 7.

6. Handbook - руководство волонтера VI Международных спортивных игр «Дети Азии». 2016. С. 5 - 18.

7. Методическое пособие «Универсиада-2013 в г. Казани: цифры и факты»// Н.Х. Давлетова, Ф.Р. Зотова, И.Г. Герасимова/ Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. С. 37 – 40.

Физиологические механизмы развития силы у спортсменов, занимающихся стрельбой из лука

*Андронов П.С., магистрант
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Стрельба из лука относится к летним олимпийским видам спорта. В России и, частности в РС (Я), популярность стрельбы из лука возрастает.

Изыщность самого оружия, инвентаря на самом деле является средством спортивной борьбы за каждое очко, за каждое поражение мишени в центр. Выполнение выстрела скрывает за собой работу множества мышц и их напряжение. Стрельба из лука относится к точным видам спорта и предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке стрелка,

функциональному состоянию, силовой выносливости и силе отдельных групп мышц.

В связи с этим актуальным является разработка и внедрение в тренировку стрелков из лука упражнения, методы, физиологические механизмы, направленные на развитие силовых качеств, силовой выносливости, обеспечивающих их качественную реализацию в соревновательной деятельности.

Объект исследования: процесс спортивной тренировки спортсменов по стрельбе из лука.

Предмет исследования: показатели силовой подготовки спортсменов по стрельбе из лука.

Цель исследования: Заключается в изучении силовых способностей спортсменов по стрельбе из лука.

Гипотеза исследования: Исследование разрабатываемых упражнений и методик позволит улучшить силовую подготовленность и повысит уровень спортивных результатов.

Задачи исследования:

- Определить уровни силовой способности у спортсменов;
- Экспериментально обосновать эффективность методики развития силовых качеств в процессе учебно-тренировочных занятий и реализация их в соревновательной деятельности;
- Разработать модельные характеристики силовой способности стрелков из лука. Проанализировать методы их тренировок;

Научная новизна работы: Заключается в выявлении информативных показателей, определяющих уровень развития силовых качеств, силовой выносливости у спортсменов по стрельбе из лука на этапе предварительной подготовки.

Экспериментально обосновать методику по целенаправленному развитию силы в процессе учебно-тренировочных занятий на этапе подготовки.

Исследовать применение физиологических механизмов на развитие силы у стрелков из лука и улучшение показателей в соревновательной деятельности, повысив результативность.

Практическая значимость: разработка и применение исследуемой методики позволит повысить эффективность силовой подготовки спортсменов, как дополнительный вид упражнений или отдельное занятие позволит внести разнообразие в тренировочном процессе стрелков из лука и даст возможность росту спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Теория исследования: современная система тренировки стрелка включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных и функциональных возможностей спортсмена. Этот вид подготовки принято считать залогом успешной специализации и высоких спортивных достижений.

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях. К физическим качествам относят скоростные способности, выносливость, силу, гибкость, ловкость (координационные способности). Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику стрельбы.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится непосредственно стрельба, ко вторым – общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим

упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ориентированной на развитие определённых способностей с учётом специфики избранного вида спорта. Это плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, катание на коньках, хождение на лыжах и т.д. Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. выстрела из лука.

Силовые способности принято подразделять на три группы: собственно-силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость. Для развития каждой из них требуются определённые упражнения.

К первой группе относят движения, связанные с удержанием лука в статическом положении и его растяжением.

Ко второй группе можно отнести действия, обеспечивающие быстрый подъём лука и его растяжение при стрельбе в неблагоприятных метеорологических условиях и при дефиците времени, оставшегося на выполнение выстрела.

К третьей группе, характеризуемой способностью длительное время поддерживать оптимальные силовые напряжения, относится непосредственно сама стрельба.

В процессе многократного выполнения основного спортивного движения (прицельного выстрела из лука) основная задача стрелка заключается в том, чтобы противостоять возрастающему утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки, т.е. удержанию лука в относительно устойчивом положении (определённое время) и его натяжению. Поэтому в тренировку стрелка из лука следует включать упражнения, направленные на развитие собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовую выносливость.

Развитие общей силы направлено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармоничного физического развития. При этом необходимо учитывать, что для развития силовых способностей следует соблюдать принятые в спортивной тренировке принципы постепенности, систематичности и другие, а также осуществлять подбор методов, исходя из индивидуальных особенностей стрелка, этапа и периода подготовки.

Занятия бодибилдингом в подростковом возрасте: специфика, влияние на организм, рекомендации.

*Антохин А.С.,
Финансовый университет при Правительстве РФ,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Исследование проведено с целью выяснения, насколько безопасным является регулярное занятие бодибилдингом для подростков в возрасте от 14 до 20 лет, а также возможных последствий неправильного подхода к занятиям на молодой организм. Данные рекомендации по безопасному выполнению силовых тренировок подростками.

Ключевые слова: бодибилдинг, подростки, молодежь, силовыетренировки, спорт, здоровье.

Abstract. The study was conducted to determine how safe is the regular practice of bodybuilding for teenagers aged 14 to 20 years, as well as the possible consequences of a wrong approach to training on a young body. Recommendations for the safe implementation of strength training teenagers.

Key gear: bodybuilding, teenagers, youth, weight training, sports, health.

С каждым годом все больше и больше подростков по всему миру привлекают занятия бодибилдингом. Это не удивительно: именно в переходном возрасте у

молодых людей обнаруживается настойчивое желание иметь хороший внешний вид, быть физически привлекательным, выглядеть уверенно в глазах окружающих. Однако в последние годы, в частности, в нашей стране, отмечается особая популяризация бодибилдинга среди молодежи самой юной, в возрасте от 14 лет.

Бодибилдинг, который практикует подавляющее число юных культуристов, является достаточно любительским, но от этого не менее интенсивным, а значит, и травмоопасным. Зачастую молодые люди не имеют никакого понятия о необходимом питании, правилах работы с тренажерами, необходимости консультаций с профессиональным тренером и составления индивидуального режима тренировок, мерах предосторожности.

Крайне дискуссионным остается вопрос о том, является ли вообще сам бодибилдинг, пусть выполняемый в соответствии с рекомендуемыми нормами и правилами, полностью безопасным, для не окончательно сформировавшегося организма подростка.

Одним из наиболее популярных доводов, которыми руководствуются родители, учителя и даже тренеры, запрещая подросткам подходить к серьезным тренажерам и поднимать тяжести, является остановка роста в качестве основного возможного побочного эффекта. Насколько обоснованы эти опасения?

Вероятно, самая полная и самая серьезная современная работа по бодибилдингу для подростков, принадлежит авторству Эйвери Файгенбаум, преподавателя в колледже Нью-Джерси, и еще 10 исследователей, ведущих медицинских специалистов [1]. Статья была написана в 1996 году и переиздана в 2009 году.

Авторы, специально касаясь темы возможных проблем роста у молодых людей, регулярно выполняющих силовые тренировки, замечают, что в нескольких клинических случаях имело место повреждение эпифизарной пластинки [2] при силовых тренировках. Однако большинство из этих травм были обусловлены неправильным подъемом весов, их чрезмерной величиной, а также отсутствием квалифицированного присмотра взрослых.

Конечно, как и большинство физических нагрузок, бодибилдинг несет за собой определенную степень риска костно-мышечных травм, но этот риск не больше, чем во многих других видах спорта, рекомендованных для подростков. В документе четко говорится, что проведенное авторами исследование на базе огромного количества работ, посвященных данному вопросу, подтверждает, что грамотно разработанные и надлежащим образом выполняемые программы силовых тренировок для подростков безопасны.

Исследования показывают, что бодибилдинг может предложить уникальные преимущества для подростков, в частности, укрепление сердечно-сосудистой системы, контроль веса, укрепление костей, эмоциональную стабильность, повышение устойчивости юных спортсменов к спортивным травмам.

Таким образом, риск получения травмы во время занятий бодибилдингом или тяжелой атлетикой может быть минимизирован с помощью квалифицированного надзора, соответствующей возрасту спортсмена программе, правильного выбора спортивного оборудования. В целом, риск получения травм одинаков для молодежи и взрослых. На сегодняшний день, причин, отгораживающих здоровых подростков от занятий бодибилдингом не обнаружено.

Теперь остановимся на том, каковы же рекомендованные подросткам режимы тренировок и какие имеются предписания. Базовые знания о правильной технике выполнения упражнений, обращении с тренажерами, стартовых весах, постановке индивидуальных целей и реалистичных результатов – то, что начинающим юным культуристам необходимо усвоить прежде всего. Это особенно важно для

неподготовленных подростков, которые часто переоценивают свои физические возможности. Для молодежи необходимо базовое знание анатомии человеческого тела, обменных процессов в организме, а также необходимых составляющих образа жизни спортсмена: о правильном питании (спортивном питании, соблюдении баланса БЖУ), сне, управлении стрессом.

Идеальным подходом является такое построение программы, при котором частота и интенсивность тренировок меняются в течение всего года. В программе надо обратить внимание на разминку и завершение тренировки, выбор и порядок выполнения упражнений, интенсивность и продолжительность тренировки, интервалы между подходами, скорость повторения, регулярное обновление программы. Ниже представлена примерная программа тренировок:

Начинать тренировку с 5-10 минутной динамичной разминки.

Выполнять 1-3 подхода по 6-15 повторений на различные группы мышц верхней и нижней части тела.

Включать специальные упражнения на укрепление мышц пресса и нижней части спины. Фокусироваться на симметричном развитии мышц и их надлежащего баланса вокруг суставов.

Добавлять веса постепенно (по 5-10%).

Делать легкую разминку по окончании тренировки (бег и растяжка).

Периодичность тренировок – 2-3 раза в неделю (48-72 часа между тренировками).

Вести индивидуализированный журнал для мониторинга прогресса.

Систематически обновлять программу.

Обязательное восстановление между тренировками, здоровое питание, надлежащая гидратация, не менее 8 часов сна в сутки, полный отказ от вредных привычек и алкоголя.

Поддержка и поощрение от тренера и родителей.

Итак, несмотря на устаревшие опасения в отношении безопасности и пользы бодибилдинга для здоровья подростков, научные данные и клинические наблюдения показывают, что нет никаких поводов для исключения этого вида физической активности из рекомендованных и безопасных для молодых спортсменов, конечно, при условии, что соблюдены соответствующие нормы и присутствует квалифицированный надзор взрослых.

Литература:

1. A.D. Faigenbaum «Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association», 2009.

2. J.Plumert, D. Schwebel. «Social and temperamental influences on children's overestimation of their physical abilities: Links to accidental injuries» J Exp Child Psychol 67: 317–337, 1997.

3. Faigenbaum, A and Westcott, W. Youth Strength Training for Health, Fitness and Sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.

Развитие волонтерства: зарубежный и отечественный опыт

Ануфриева Е.Э., студентка

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,

Алексеева Г.Г., ст. преподаватель ОРсМ, аспирантка

ФГАОУ ВО СВФУ им. М.К.Аммосова

Чурапча, РС (Я)

В современных противоречивых и сложных условиях развития мирового сообщества наблюдается тенденция активной практики формирования и

функционирования волонтерских организаций, деятельность которых направлена на вовлечение населения в социально полезную общественную деятельность.

На международном уровне и в России осознается тот факт, что волонтерская деятельность, основанная на идеалах добра, способна внести свой вклад в процесс формирования здорового образа жизни, воспитание подростков и молодежи как ответственных членов общества, укрепления доверия и сотрудничества между всеми сферами жизнедеятельности общества.

Опыт стран, где добровольчество официально признано и поддерживается государством, свидетельствует, что наиболее важной является проблема вовлечения населения в общественно полезную социальную активность она решается через создание специализированных ресурсных организаций, работающих по территориальному принципу, называемых добровольческими центрами.

Добровольческими центрами, являются те организации, которые способствуют развитию добровольчества и создают эффективные пути для осуществления добровольческой деятельности. Целью добровольческого центра является развитие, поддержка и продвижение добровольчества на той территории, где он действует. Основная функция - способствовать любым организациям, независимо от организационных форм, в привлечении дополнительных общественных ресурсов для их деятельности, направленной на решение общезначимых социальных задач.

Миссией добровольческого центра состоит в том, чтобы более эффективно вовлекать больше добровольцев в общественно полезную деятельность для участия в решении социально значимых проблем общества[1,с.42].

В данной статье анализируется существующий опыт развития волонтерского движения в зарубежных странах и России на примере Республики Саха (Якутия).

Благотворную роль в развитии идей социального служения в странах Европы оказали миротворческие организации, направленные на установление добрососедских отношений как между представителями социальных слоёв внутри одной страны, так и между жителями разных рас, национальностей и стран. По мнению историков, первый крупный проект, связанный с волонтерством в современном понимании этого слова, был осуществлен в 1920 году во Франции, под Страсбургом. В 1960-х годах стали появляться добровольческие программы, устанавливающие добрососедские контакты между жителями стран Западной и Восточной Европы. А пару десятилетий спустя широкое распространение получили проекты по защите окружающей среды. Самой известной организацией экологической направленности, объединившей 14500 добровольцев по всему миру, является «Гринпис», цель которой – защита окружающей среды, экологическое просвещение и пропаганда экологичного образа жизни[3, с.7].

Рассмотрим некоторые особенности развития волонтерства в развитых странах (на примере США, Японии, Великобритании, Германии).

Таблица 1.

Волонтерство в зарубежных странах

Страна	Создание, год	Количество центров	От общего населения участвуют в волонтерстве, %
США	1929	500	50 %
Япония	1910	3300	48%
Великобритания	1973		40%
Германия	1990	70.000	40%

Таким образом, таблица 1 показывает что, в развитых странах Запада добровольческая деятельность является повседневной социальной практикой. Труд добровольцев неоднократно получает высокую оценку в силу своего мощного ресурсного потенциала, в результате чего тема добровольчества неоднократно рассматривалась Генеральной Ассамблеей ООН. В то же время дальнейшее развитие волонтерства как такового и в том числе корпоративного, по мнению исследователей, зависит во многом от того, насколько социально активными будут жители тех государств.

Завершая описание зарубежного опыта развития волонтерства, заметим, что данная форма социального служения вполне может прижиться и в России, с учётом особенностей её социально-культурного и исторического развития в целом.

В России добровольческой деятельностью занимаются в основном молодежь, это школьники, студенты высших и среднепрофессиональных учебных заведений. Как правило, учеба и волонтерство успешно сочетаются, поэтому у добровольцев нет времени вести асоциальный образ жизни, нет времени на употребление алкоголя и наркотиков и т.п. Через участие в добровольческой деятельности в молодежной среде формируются установки на активную жизненную позицию, духовно нравственные ценности, базирующиеся на сочетании общественных и личных интересов.

Волонтерство в России развивается как в мегаполисах, так и в регионах. В Республике Саха (Якутия) начался активный процесс становления и развития добровольчества. Так, внесенным изменением в закон от 10.10.2014 1357-3 N 269-V «О государственной молодежной политике в Республике Саха (Якутия)» в республике оказывается поддержка добровольческой (волонтерской) деятельности.

Первым этапом государственной поддержки явилось принятие распоряжения Правительства Республики Саха (Якутия) 10 октября 2014 года № 1174-р о Концепции развития добровольчества в Республике Саха (Якутия) с Планом реализации указанной Концепции на 2014 – 2016 годы.

Добровольческими организациями Республики Саха (Якутия) систематически проводятся акции по пропаганде здорового образа жизни, оказывается посильная адресная помощь одиноким пожилым людям, проводятся профилактические мероприятия социально значимых заболеваний, культурно-развлекательные мероприятия. Организуется правовая и социальная помощь, направленная на детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, помощь людям с ограниченными возможностями, также усилиями волонтеров проводится сбор денежных средств нуждающимся, вещей первой необходимости погорельцам и многое другое.

В Республике Саха (Якутия) центр по работе с волонтерами начал свою деятельность с 2011 года с целью популяризации и развития волонтерской деятельности. В организации на данный момент работают три сотрудника – руководитель, специалист по работе с волонтерами, специалист по организации и реализации мероприятий и проектов, в базе данных Центра числятся около 3 000 добровольцев. В центре ведется электронная база данных волонтеров, так по последним данным в базе данных числятся около 800 человек, которые занимаются добровольческой деятельностью стихийно, то есть непостоянно. Возраст волонтеров организации варьируется от 16 до 23 лет, большее количество которых составляют студенты ВУЗов и СПО. Центр принял активное участие в принятии Концепции по развитию добровольчества в республике. Так, например, 2013 году в 12 муниципальных образованиях было развито добровольческое движение, а сейчас они созданы и действуют в 18 районах республики[4].

Существует много видов волонтерской деятельности, такие как: социальное, спортивное, экологическое, виртуальное, волонтерство в области культуры, участие в образовательной деятельности, строительное, офисное волонтерство, сельскохозяйственное направление, отрасли, связанные с животными. Из вышеперечисленных видов волонтерской деятельности, в Республике наиболее распространены: социальное, экологическое, спортивное волонтерство.

Из 35 районов Республики волонтерские центры организованы только в 18 районах. Направление волонтерских центров очень узкое, они работают по одному виду. В среднем количество населения в муниципальных образованиях (районах) 18.578,088 жителей, а в среднем на один район приходится 172,7 волонтеров – это цифра, показывающая, что в Республике, как будто не развита волонтерская деятельность. Хотя, все жители от учащихся школ до работников участвуют в благотворительных акциях, субботниках, уборках, но все это не отражается как деятельность волонтерства. Следовательно, необходимо развивать волонтерское движение в муниципальных образованиях Республики Саха (Якутия): необходимо создать региональные и местные добровольческие центры, работающие совместно с Центром по работе с волонтерами РС(Я), где будет фиксироваться работа волонтеров в едином реестре и в книжке волонтеров, там будут занесены записи где, когда, какими видами волонтерства занимался человек. Данные региональные и местные центры будут обучать лидеров добровольческих объединений. Сбор и анализ информации о планируемых и реализуемых добровольческих мероприятиях, популяризация идей ценностей добровольчества среди представителей местного сообщества, аналитическая и информационно-методическая работа, развитие взаимодействия между различными субъектами правоотношений в области добровольчества, программно-проектная деятельность будут проводиться в Центре по работе с волонтерами РС (Я). Таким образом, волонтерская деятельность в республике станет системной и работа будет более результативной.

Таким образом, волонтерская деятельность берет начало в зарубежных странах, где данная деятельность стало нормой для жизни, а в России – находится на уровне развития. Волонтер – это человек, который готов на ежедневные полезные поступки на благо людей, общества, на любую посильную помощь на безвозмездной основе.

Литература:

1. Бодренкова Г.П. Системное развитие добровольчества в России: о теории к практике: учебно-методическое пособие. М.: АНО «СПО СОТИС», 2013. -320с.
2. Габышева А.В., Елисеева О.В. Создание и развития добровольческого движения: метод. пособие. Мн.: Якутск, 2015. –40с.
3. Министерство образования и науки Российской Федерации Ассоциация волонтерских центров. Методическое пособие для органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и образовательных организаций по вопросам развития волонтерского движения. 2016г. -157с.
4. Статья «Волонтерское движение в Республике Саха (Якутия)»

Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере выполнения школьниками начальных классов на уроке физической культуры)

*Алексеев Н.Г., студент ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»,
Торговкин В.Г., к.п.н, доцент кафедры ТМФК
ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»
Чурапча, РС (Я)*

Современные методико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические, многолетние занятия спортом играют важную роль в укреплении здоровья детей и подростков. Нормальное развитие ребенка немислимо без энергичных и многообразных двигательных действий. Именно в детские и юношеские годы наиболее ярко проявляется положительное влияние регулярных физических нагрузок на развитие организма.

Актуальность темы заключается в потребности практики обучения и тренировки школ в разработке вопроса об организации наиболее благоприятного для физического развития детей режима учебно-тренировочной деятельности. На современном этапе назрела практическая задача по выявлению связи физического развития детей с режимом физических нагрузок в процессе тренировок.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс учащихся 4класса.

Предмет исследования – взаимосвязь режима учебно-тренировочной деятельности и физического развития учащихся.

Гипотеза исследования: предполагается, что режим учебно-тренировочной деятельности будет благоприятно влиять на физическое развитие учащихся 4-х классов.

Цель исследования: выявить благотворное влияние режима учебно-тренировочной деятельности на физическое развитие детей.

Для выполнения заданной цели необходимо решить следующие задачи:

- Выявить физиологические и функциональные особенности детей данного возраста, занимающихся в общеобразовательных школах.
- Изучить общее влияние физических нагрузок на физическое развитие детей.
- Выявить изменения, происходящие в физическом развитии учащихся под влиянием учебных занятий и соревновательной деятельности.
- Определить взаимосвязь между режимом учебно-тренировочной деятельности и физическим развитием учащихся.

Научная значимость: на основе анализа существующих научных фактов и проведенных исследований доказано положительное влияние режима учебно-тренировочной деятельности на физическое развитие юных школьников.

Практическая значимость: проведенные исследования дают возможность внести необходимые изменения в методику тренировочной деятельности, а также позволяют в дальнейшей практической работе совершенствовать режим тренировок, что имеет основополагающее значение для воспитания молодых спортсменов.

Для выполнения поставленной цели и решения задач работы нами проведен анализ изменений в физическом состоянии детей 9 –10лет.

Исследование проводилось с 2014 по 2016 год среди мальчиков 4-го класса общеобразовательной школы № 3 и спортивной школы имени В.Г.Румянцева

Всего в выборку исследования входило 25учащихся 4-го класса.

Из них: 19-ученики общеобразовательной школы № 3 г. Вилюйск; 6 - ученик спортивной школы г. Вилюйск.

Исследование проводилось в три этапа:

1-й этап: Анализ научно – методической литературы по проблемам исследования (октябрь – ноябрь 2016 года).

2-й этап состоит из двух частей: а) 1-й углубленный медицинский осмотр исследуемых, с целью определения начального уровня физического учеников 4-го класса — октябрь 2016г.

б) 1-й срез уровня физического развития учеников 4-го класса — Ноябрь 2016г.

3-й этап: а) 2-й углубленный медицинский осмотр исследуемых, с целью определения начального уровня физического учеников 4-го класса — Ноябрь 2016г.

б) 2-й срез физического развития учеников 4-го класса-Октябрь 2016г.

В исследовании применялись следующие методы:

Анализ научно – методической литературы;

Методы оценки физического развития;

Методы определения уровня физической подготовленности;

Методы математической статистики;

Данное исследование влияния режима учебно-тренировочной деятельности на физическое развитие и подготовленность учащихся 4-х классов стало возможным, в связи с тем, что учащиеся в спортивную школу набираются по результатам отбора. Отбор производится по данным тестирования физического развития и физической подготовленности. Особое внимание при отборе уделяется координационным способностям.

Для определения уровня физического развития проводился углубленный медицинский осмотр в спортивном медпункте г. Вилуйск, специалистами высокой квалификации. Медицинский осмотр проводился с целью определения состояния физического развития исследуемых учащихся.

При оценке состояния физического развития учитывались следующие показатели: Рост; Вес; Показатели дыхательной системы; Динамометрия; Пульс в состоянии покоя и после нагрузки; Артериальное давление в состоянии покоя и после нагрузки.

Развитие и поддержание двигательных качеств учащихся осуществляется на уроках физической культуры, во время самостоятельных тренировок, на тренировках в спортивных кружках и секциях, в туристских походах и т.д. Эффективность этих занятий в достижении и поддержании нормативного уровня физической подготовленности во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок.

Большинство учащихся не занимаются спортом. Поэтому именно на уроках физической культуры они должны получить необходимую дозу развивающих нагрузок. Для развития основных двигательных качеств до нормативного уровня необходимо затратить около 45 мин, а для их поддержания на нормативном уровне около 30 мин. Однако столько времени практически выделить невозможно, так как на уроке, помимо развития двигательных качеств, должны решаться и другие задачи. Поэтому на уроке физкультуры могут быть использованы определенные методические приемы, дающие как бы дополнительно резервы времени.

Недельные циклы нагрузок в основном идентичны, они могут несколько различаться в зависимости от времени года и от уровня адаптации занимающегося, т.е. от того, достиг ли он нормативного уровня физической подготовленности и его поддерживает, или стремится его достичь. В первом случае недельные циклы имеют примерно стабильную величину нагрузки, во втором - тенденцию к возрастанию.

Развивающие или поддерживающие нагрузки одной направленности должны повторяться не менее двух раз в неделю, а оптимальный эффект достигается при 3-4-кратной направленной нагрузке в неделю с нормальным (достаточным) СТЭ.

Интервал при 2-3-4-кратной нагрузке должен быть примерно одинаковым. Например, при 3-кратном повторении нагрузка должна выполняться в понедельник, среду, пятницу или во вторник, четверг, субботу. Это нужно для того, чтобы периоды восстановления были равномерными, что способствует выработке определенных биоритмов реакции на нагрузку. Для биоритмической реакции важно также, чтобы нагрузки постоянно выполнялись в определенное время дня. При этом возникает рефлекс на время. Рефлекторно активируются биохимические процессы, связанные с нагрузкой. Организм подготавливается к нагрузке, лучше ее переносит и тренировочный эффект ее повышается. Это объясняется тем, что непосредственное воздействие нагрузки суммируется с рефлекторной активностью.

Решая цель и задачи исследования, выявлено благотворное влияние режима учебно-тренировочной деятельности на физическое развитие детей. Об этом свидетельствуют результаты исследования физической подготовленности учащихся четвертых классов. Динамика положительных изменений физических качеств в группе учащихся спортивной школы значительно превышает изменения в физической подготовленности учащихся школы № 3.

Анализ динамики изменений, произошедших в физическом развитии учащихся показали, более значительные улучшения в группе учащихся спортивной школы.

Таким образом, в заключении можно подвести итог, что занятия по физической культуре проводимые в учебно-тренировочном режиме положительно влияют на физическое развитие учащихся 4-х классов.

Влияние физической культуры и спорта на подрастающее поколение

Архиреева С.Ю.,

студентка института гражданской авиации и таможенного дела

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика

М. Ф. Решетнева (ФГБОУ ВПО СибГАУ),

Лапыгина О.В.,

доцент кафедры физического воспитания

Сибирский Государственный Аэрокосмический Университет имени академика

М. Ф. Решетнева (ФГБОУ ВПО СибГАУ).

Аннотация: В статье раскрываются разносторонние факторы влияния физической культуры и спорта на подрастающее поколение, а также результат этого влияния. Незаменимым средством умственного воспитания детей школьного возраста являются подвижные игры. Под влиянием различных упражнений укрепляется здоровье, улучшается физическое развитие, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества и создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Ключевые слова: тренер, спорт, физическая культура, подрастающее поколение, здоровье, нравственное воспитание.

Influence of physical culture and sports on the younger generation

Arhireeva S.Y., a student of the institute of civil aviation and customs

Siberian State Aerospace University named after Academician M.F. Reshetnev (VPO

Siberian State Aerospace University),

Lapygina O.V., assistant professor of physical education

Siberian State Aerospace University named after Academician M.F. Reshetnev

(VPO Siberian State Aerospace University).

Annotation: The article reveals the multifaceted influences of physical culture and sports for the younger generation, as well as the result of this influence. Indispensable

means of intellectual education of school-age children are outdoor games. Under the influence of different exercise strengthens health, improves physical development, motor skills are formed, develop physical qualities and the conditions for the implementation of the mental, moral, aesthetic and labor education.

Tags: coach, sports, physical culture, the younger generation, health, moral upbringing.

Цель исследования: влияние физического воспитания молодежи в решении многочисленных проблем нравственного воспитания относится к числу первостепенных ключевых элементов, определяющих долговременное развитие нашей страны. Среди авторов исследующих эту проблему были: Р.Шустерман, А.Г.Комков, В.Кальсевич, В.А.Запорожанов, Р.Н.Бак, В.А.Букарев, В.С.Николаев, и другие.

Физическая культура и спорт – это основы нашего крепкого здоровья: «В здоровом теле, здоровый дух!». Именно при наличии постоянной физической нагрузки (тренировки) подрастающее поколение сможет избавиться от приобретенных в течении роста организма патологий, таких как сутулость, впалая грудь, плоскостопие, сколиоз, остеохондроз, она же поможет развить силу, быстроту, ловкость, гибкость. Подросткам необходим полноценный урок физкультуры – предельно активный, интересный, хорошо оснащённый современными техническими средствами. Не менее важна высокая компетентность преподавателя в наставлении молодых людей.

Занятия спортом как внутри, так и вне учебных заведений научит детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм, его возможности и пределы, а также совершенствоваться, чтобы быть более подготовленным к взрослой жизни. От того как подросток был физически подготовлен в течение учебного процесса, в последствии зависит и будущая деятельность человека. Понравится ли ему постоянно быть со спортом по жизни, и он будет прививать эту любовь в своем кругу общения, или же он оставит мнение о том, что это занятие «не для него» и оставит всякое желание продолжать какие-либо физические нагрузки. От этого решения зависит качество жизни подрастающего поколения, которое впоследствии сменит нас. Часть подростков, которые с детства увлечены спортом, во многом это заслуга родителей, которые с любовью отнеслись к своим детям и старались гармонично их развивать с самого раннего периода жизни.

Физическая культура и спорт – это не только умение бить ногой по мячу, умение быстро бегать, прыгать выше всех или способность обхитрить и обойти противника, это достижение своей цели, это сила, выносливость, воля и энергия, это одни из главных формирующих ступеней в развитии здорового организма ребенка.

Основой физической культуры является движение, двигательное действие, физическое упражнение. Под влиянием различных упражнений укрепляется здоровье, улучшается физическое развитие, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества и создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.[1]

Теоретическая основа, преподнесенная на занятиях детям, включает в себя не только знания как выполнять те или иные упражнения, а также основы правильного питания, соблюдения личной гигиены, составления режима дня, техники безопасности при занятии со спортивным снаряжением, а также умение применять эти знания в повседневной жизни.[1]

Основу школьной программы по физическому воспитанию в начальных классах составляют гимнастические и легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры. Легкоатлетические упражнения имеют большое

значение в общей физической подготовке детей. Их ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развивать выносливость, быстроту, скоростно-силовые качества и способности. При выполнении таких упражнений в работу включаются почти все мышечные группы. Значительно усиливается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, существенно повышается обмен веществ. Физическая культура играет главнейшую роль в совершенствовании человека, укреплении его здоровья.[3]

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека, пишет Чумаков Б.Н. – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [5].

Физическое воспитание на прямую связано с развитием умственных способностей ребенка. Исходя из задач воспитания творчески мыслящего подрастающего поколения, проблема взаимосвязи умственной и физической деятельности особенно актуальна в настоящее время. Для приемлемой умственной деятельности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. При сниженной физической деятельности, кровь в сосудах застаивается и не до поступает к нужным частям тела, вследствие этого в головной мозг поступает ограниченное количество кровяных телец, а это приводит к снижению возбудительного процесса и торможению в коре больших полушарий. Возникают условия для повышения утомляемости, снижения работоспособности. В результате исследования выявлено, что у школьников начальных классов уже со 2 урока начинается снижение работоспособности головного мозга, которая резко падает к 4-ому уроку. Особенно это заметно у первоклассников. По причине того, что процессы возбуждения в коре головного мозга преобладают над тормозными, детям трудно длительно сосредотачивать внимание, напрягать память, сохранять относительно неподвижное положение тела при работе. При этом подростки начинают искать удобное положение, горбиться, чтобы можно было спокойно придаться сонному состоянию.

Двигательная активность снижает чрезмерный тонус мозговых сосудов, улучшает мозговой кровоток, способствует снабжению нервных клеток кислородом, вывода из них «шлаков».[3] Поэтому в течении занятия на основных предметах проводится 5-ти минутная разминка, которая позволяет подросткам восстановить кровоток и размять затекшие мышцы.

Существует принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Из этого принципа вытекает три основных положения, в соответствии с которыми определены основные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Данное положение предусматривает систематический контроль за кумулятивным эффектом нагрузок.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, т.е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значительно увеличивается параметров нагрузки.

3. Использование суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или временное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.[4]

Незаменимым средством умственного воспитания детей школьного возраста являются подвижные игры. Главным достоинством подвижных игр является, непосредственно охват всех видов свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, наклоны, подтягивание, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами и потому являются самым универсальным средством физического воспитания детей. Командная игра помогает сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность замкнутых и застенчивых детей. В процессе игры, под руководством преподавателя воспитывается сознательная дисциплина, подростки учатся соблюдать установленные правила, а так же следить за тем чтобы их никто из участвующих не нарушал, учатся принимать правильные решения в зависимости от возникшей ситуации. Игра – это важное средство самовыражения, проба сил, в зависимости от того как себя подросток поведет, покажет, так к нему и будут относиться окружающие, так он сможет выразить то что возможно вне игры он показать постесняется. В играх мы лучше себя и свое окружение, т.к. в этот момент проявляются такие качества как: характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, возможный потенциал, физические характеристики. И, что тоже очень важно, игры сближают преподавателя и подопечных, помогают установить более тесный контакт.[2] Таким образом происходит общение школьников и на улице, во дворе, в результате изученных игр, движений упражнений, происходит знакомство и дальнейшее взаимодействие, в результате которого, у детей увеличивается количество окружающих их людей, происходит самоутверждение и т.д.. В мире где социальное общество преобладает над асоциальным, присутствует больший процент улучшения качества жизни, чем в ином.

Вывод: Заниматься спортивной нагрузкой 3 раза в неделю только на занятиях, порой недостаточно, поэтому существует великое множество дополнительных спортивных секций: танцы, гимнастика, плавание, бокс, борьба, баскетбол, регби, теннис, лыжи, коньки, сноуборд, ролики, скейтборд и т.д.. Хорошая физическая подготовка в более сознательном возрасте требуется при поступлении на обучение в военную службу, службу спасения, полицию, федеральную или иную государственную службу. Поэтому вся физическая нагрузка отлично преподнесенная ребенку, в последствии поможет ему самоутвердиться и во взрослой жизни быть здоровым.

Литература:

1. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

2. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет; Мозаика-Синтез - Москва, 2009. - 414 с.

3. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.

5. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. Пособие 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.

Обучения техники подачи игры волейбол.

*Баишев И.И., к.п.н. доцент,
Филиппов А.А., студент 5 курса группы ТуМ.БЖ-12 ИФКиС
Северо-восточный федеральный университет им. М.К.Аммосова РС (Я)
г. Якутск, Российская Федерация*

Ключевые слова: Волейбол, совершенствование, подача, технический прием, обучение, совершенствование.

Актуальность. Технический прием и подача являются одним из самых эффективных приемов в игре волейбола. От техники и подачи во многом зависит ход игры

Подача – это технический прием, способ введения мяча в игру. подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, подача сразу приносит очко. Если ошибается соперник при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка при подаче - команде соперника; подача может серьезно затруднить игрокам команды соперника прием и осуществление их тактических замыслов.

В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное нападение. Команда, обладающая хорошей подачей, может рассчитывать на успех в соревнованиях, поэтому игрок обязан выполнить подачу так, чтобы затруднить действия противника. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей.

Техника игры в волейбол многообразна. От точности приема, передачи, подачи и нападающего удара, в конечном счете, зависит успех в игре. Обучение к технике игры начинают с 5-го класса. Но наблюдения показывают, что на сегодняшний день учащиеся 5-11 классов в основном плохо владеют техникой игры. Особенно остро стоит проблема низкого уровня владения учащимися техники подач, его разновидностей.

Наблюдения школьных и улусных соревнований показывают недостаточный уровень владения техникой нижней прямой подачи и верхней прямой подачи у 17 девушек, а также верхней прямой подачи у юношей недостаточно надежны в исполнении и эффективны на соревнованиях.

Это может быть связано:

- не специализацией по волейболу учителей физкультуры;
- неправильной методикой обучения;
- недостаточным количеством отведенного времени на обучение;
- недостаточным использованием подвижных игр, игрового и соревновательного метода обучения при обучении и совершенствовании, что снижает интерес к урокам волейбола, вследствие чего процесс обучения и совершенствования становится не эффективной.

Таким образом, обучение и совершенствование в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- для повышения эффективности по технике подачи следует широко внедрять указанные нами подвижные игры и специальные упражнения по технической и физической подготовке для юных волейболистов;
- результаты педагогического эксперимента полностью подтверждают гипотезу нашего исследования.

Литература:

1. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / М.В. Видякин – Волгоград: Учитель, 2006.
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. /Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2007.

Социально-педагогические и психологические аспекты спортивного и спортивно-оздоровительного туризма

*Белима Н.И., Томилин К.Г.,
Сочинский государственный университет
г. Сочи, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты Всероссийской научно-практической конференции «Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития», которая состоялась 17–20 мая 2016 года в Сочинском государственном университете.

Ключевые слова: конференция, молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм.

Social-pedagogical and psychological aspects athletic and athletic-sanitary tourism

*Belima N.I., Tomilin K.G.,
Sochi state university
Sochi, Russia*

Abstract. In article are presented results All-Russian scientifically-practical conference «Youth athletics and athletics-sanitary tourism: modern condition and prospects of the development», which took place 17–20 May 2016 in Sochi state university.

Keywords. Sochi state university; The All-Russian conference; the reports of the teachers and student.

Введение. 17–20 мая 2016 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция «Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития» (konfsochi@bk.ru), в которой приняло участие более 130 студентов, аспирантов и преподавателей из российских городов, а также из стран ближнего зарубежья: Казахстан, Украина, Беларусь.

Цель исследования. Обобщение социально-педагогических и психологических аспектов спортивного и спортивно-оздоровительного туризма.

Результаты исследования. На пленарном заседании наибольший интерес вызвал доклад И.А. Апухтина и А.В. Апухтина (СГУ, г. Сочи, Россия) «Туризм Поколения Y: новые стратегии и трансформации» [1, с. 8–11]. Понятие «поколение» укладывается в примерно равные исторические отрезки, по краям которого находятся точки разлома социального и культурного порядков, а внутри – особые нормы ориентации и идентификации, субкультуры представителей определённой возрастной группы, свойственные им стиль жизни, а значит схожие нормы и стили потребительского поведения.

Анализируя сегмент потребителей турпродукта – туристов поколения Y (1981–2000 гг. рождения), отмечено, что динамика роста трат на путешествия у них составляет примерно 9 % в год. У двух третей Y-туристов есть дисконтные карты туроператоров, авиалиний, гостиничных компаний, сетей ресторанов.

Примерно 65 % Y-туристов совершают поездки за пределы своей страны, и, зачастую, решения о них принимают спонтанно, в последнюю минуту, поэтому характеризуются коротким периодом бронирования. Наиболее интересными странами для путешествий Y-ки считают Австралию (36 %), Италию (34 %), Новую Зеландию (32 %), США (32 %), Францию (30 %). Из целей визитов превалирует пляжный отдых (36 %), знакомство с культурой страны пребывания (35 %), познавательный туризм (28 %), отдых с друзьями (26 %), приключения (24 %). Шопинг для них не является самоцелью; их любимые сувениры – это истории о путешествиях и фотографии на личной странице в Instagram, Facebook, Twitter, VK.

Сегодня около 90 % путешествующих Y-ков имеют смартфоны, и от 10 до 25 процентов предпочитают регистрироваться и расплачиваться за услуги в отелях с помощью них. Y-ки приносят не только существенные изменения в сферу туризма и гостеприимства, но становятся причиной создания и развития новых концепций формирования турпродукта, стратегий построения самого бизнеса.

Н.И. Белима (СГУ, г. Сочи, Россия) изучал проблемы развития туризма в Российской Федерации (1, с. 15–18), которые можно объединить в определенные группы.

Экономические: достаточно высокие цены на авиабилеты, на проживание в гостиницах и пансионатах, при недостаточно высоком уровне обслуживания; попасть в отдаленные населенные пункты для спортивного и спортивно-оздоровительного туризма нередко бывает очень трудно; туры, предлагаемые российскими агентствами значительно уступают в цене и качестве обслуживания зарубежным.

Политические: развитие туризма является приоритетной задачей нашего государства, но далеко не всегда это приносит свои плоды. Из этого можно сделать вывод, что средства, вкладываемые в развитие туризма крайне малы; напряженная обстановка с рядом зарубежных стран негативно влияет на приток иностранных туристов; визовый режим с некоторыми странами затрудняет выезд для занятий туризмом за границей и въезд в нашу страну.

Социальные: низкий уровень «культуры отдыха» жителей Российской Федерации; неравномерное развитие туризма в России; ненадежность страховых гарантий (человек не до конца застрахован от несчастных случаев), что объясняет плохую репутацию туристического бизнеса в России; отсутствие интереса к туризму людей после выхода на пенсию, из-за малых доходов, либо не развитой культурой отдыха (но в последнее время наметилась положительная тенденция в этом вопросе и ситуация в целом меняется).

К.Г.Томилин (СГУ, г. Сочи, Россия) представил доклад «Яхтинг: молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм» [1, с. 65–69]. На пороге III тысячелетия человечество сталкивается с рядом проблем, от решения которых зависит успешность развития цивилизации на земле. Сюда входят религиозные и этнические конфликты, проблемы экологии и сохранения природных ресурсов и т. д., а также, вопросы воспитания, образования молодежи и обеспечения здоровья людей.

Одним из мощных рычагов воздействия на молодежь является спорт и, в первую очередь «яхтинг», с его «экологическими установками», высоким уровнем политехнических знаний и умений, совершенствованием операторских способностей, физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовкам.

Опыт Испании, Франции, Турции, Дании и других стран наглядно демонстрирует, что парусный туризм вносит значительный вклад в национальную экономику. И в развитых европейских странах идет целенаправленная

стимуляция детей и молодежи к занятиям парусным спортом – отличным средством оздоровления и ранней профессиональной подготовки к морским профессиям, так необходимым водным курортам Юга России.

С.А. Селезнев и К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи, Россия) доложили работу «Подготовка Горных спасателей для Сочинского региона» [1, с. 59–61]. Анализ мирового опыта подготовки и сертификации по туризму и горнолыжному спорту выделил две ведущие Ассоциации в Канаде («Association of Canadian Mountain Guides» – ACMG) и Франции («International Federation of Mountain Guides Associations» – IFMGA), традиции которых могут быть полезны для России. А именно:

а) Крупные центры совмещают профессиональное обучение соискателей (иногда при участии местных университетов) с сертификацией квалификации.

б) Обучение и сертификация проводятся с акцентом на практические навыки соискателей (40 % теория, 60 % практика), и жесткости требований (до 50 % экзаменуемых не сдают итоговое тестирование).

в) Особое внимание уделяется технологиям работы с клиентом (безупречное обеспечение техники безопасности, предусмотрительность к клиенту, доброжелательность и т. д.). В число учебных дисциплин при обучении включены педагогика и психология.

г) ACMG и IFMGA/UIAGM/IVBV и др. осуществляют формирование компетенций своих обучаемых по двум направлениям: «Зима-Лето».

– «Лето»: – Гид по пешеходному туризму, Инструктор по скалолазанию, Скальный гид, Гид по альпинизму, Горный гид;

– «Зима»: – Лыжный гид – для работы с клиентами на лыжных и сноубордических маршрутах любой сложности (ски-тур, хели-ски, бэккантри-фрирайд и т. п.), а также в районах с постоянным оледенением.

Профессиональные Горные Гиды приглашаются солидными туристскими фирмами для работы с группами во многих горных районах мира. Иметь в туристской группе для обеспечения безопасности гида с сертификатом IFMGA/UIAGM/IVBV престижно, и это гарантирует высокое качество работы.

Для привлечения клиентов во всех рекламных материалах обязательно указывается: «Вашу безопасность обеспечивают гиды IFMGA! Мы работаем только с профессионалами!».

В.А. Кораблев («Туран», г. Алматы, Казахстан) осветил свою работу «Эволюция классификации туристских маршрутов» [1, с. 179–183].

Первый этап охватывал начало 50-х годов, где существовал почти единственный критерий оценки путешествий – умение существовать и передвигаться без посторонней помощи. Второй этап, сложился к концу 50-х годов и отразился в тогдашнем классификационном термине «категория трудности». Третий этап получил свое развитие, начиная с 60-х годов. Оценка маршрутов основывалась на сопоставлении рассматриваемого путешествия и широкого набора маршрутов – эталонов по технической сложности.

В настоящее время в каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия и факторы, отражающие его специфику. Причем, маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия или большее количество (уровень) факторов. Классификация спортивных маршрутов производится в соответствии с единой технологией и требованиями, приведенными в Единой всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов

С.Р. Хуснутдинова и М.В. Сафонова (КФУ, г. Казань, Россия) доложили «Спортивные мероприятия мирового уровня и городская среда: возможности и риски» [1, с. 228–231]. Преимуществом проведения спортивных событий

мирового уровня могут иметь долгосрочные последствия и могут быть разделены на «материальное» и «нематериальное». «Материальными» результатами явились привлеченные инвестиции, новые современные спортивные сооружения, наличие которых позволило проводить новые спортивные мероприятия мирового уровня. Так в 2014 году в Казани прошел Кубок мира по хай-дайвингу, а в 2015 город принял 16-ый Чемпионат мира ФИНА по водным видам спорта, в 2018 году Казань станет одним из городов, принимающим Чемпионат мира по футболу.

«Нематериальные» результаты – узнаваемость города, рост туризма, ценность здорового образа жизни, рост патриотизма и гордости за город.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. По окончании конференций состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну. По итогам научно-практической конференции был выпущен сборник, с индексацией статей на платформе РИНЦ.

Литература:

1. Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 17–20 мая 2016 г. / Отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 282 с.

Обеспечение безопасности образовательного учреждения

*Беляева Ю., студентка ПО БЖ
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
Олесов Н.П., доцент кафедры БЖ
Чурапча, РС (Я)*

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации различного происхождения стали объективной реальностью жизнедеятельности человека и несут угрозу его жизни, здоровью, влекут огромные материальные потери и наносят значительный ущерб окружающей природной среде.

В системе профессиональных знаний специалиста по безопасности жизнедеятельности человека, особое место занимает дисциплина «Обеспечение безопасности образовательных учреждений». Эта дисциплина является частью профессиональной подготовки и отражает реалии экономического развития нашего государства, которые в настоящее время характеризуются социальной нестабильностью, серьезными экономическими проблемами и низким уровнем защиты детей от угроз и опасностей, которым подвергаются учащиеся общеобразовательных учреждений. Обеспечение безопасности общеобразовательного учреждения - важнейшая составляющая деятельности всех уровней государственной, региональной и муниципальной власти в системе национальной безопасности Российской Федерации.

Сформулируем основные положения, важные для теории и практики обеспечения безопасности образовательных учреждений в нашей школе.

От «обычных» опасных ситуаций и несчастных случаев погибает в сто раз больше людей, чем от ЧС, но они не попадают в статистику МЧС и не вызывают повышенного внимания в руководящих органах власти.

Никакие системы безопасности, внедренные в образовательные учреждения, не дадут эффекта и не приведут к снижению смертности в стране, если учащиеся и педагоги не будут владеть мерами обеспечения собственной безопасности, приемами оказания помощи и самопомощи

Самые строгие мероприятия и законы не помогут снизить потери общества и государства, если в каждом образовательном учреждении и в обществе в целом не

будут созданы условия для формирования безопасной личности, развития культуры безопасности поведения, проектирования и внедрения комплексных социальных систем безопасности.

Задачи обеспечения безопасности образовательного учреждения:

1. Формирование готовности обслуживающего персонала, педагогов и учащихся к опасным и чрезвычайным ситуациям и к противодействию им, что достигается изучением видов опасностей и способов их преодоления.

2. Раннее выявление признаков опасных и чрезвычайных ситуаций, их предотвращение и устранение причин их возникновения.

3. Создание условий и возможностей для самозащиты, спасения и защиты других людей.

4. Правовое, организационное и техническое обеспечение системы безопасности.

5. Освоение навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

6. Развития культуры безопасности учащихся, педагогов и прочего персонала образовательного учреждения.

Таким образом, создание надежной и эффективной системы обеспечения безопасности образовательного учреждения в современных условиях имеет принципиальное значение, что обусловлено рядом обстоятельств.

Во-первых, подобная система повышает психологическую устойчивость учащихся, педагогов, обслуживающего персонала к чрезвычайным происшествиям, формирует культуру безопасности, в которой ценятся прочные знания основ безопасности жизнедеятельности, умения и навыки безопасного поведения, без которых все организационные, технические, кадровые, правовые и финансовые решения могут остаться не востребованными.

Во-вторых, она создает благоприятные условия для усовершенствования собственно учебного и воспитательного процесса, повышения уровня жизнедеятельности образовательного учреждения, защиты жизни, здоровья, благополучия и иных насущных потребностей учащихся и персонала.

В программе по основам безопасности жизнедеятельности для учеников 5-11 классов общеобразовательных учреждений говорится о том, что формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у человека культуры безопасности. В этом возрасте легче сформировать мотивы, побуждающие учащихся к соблюдению норм и правил безопасного поведения, что будет основой для привития самостоятельного безопасного стиля жизни.

Цели и задачи формирования культуры безопасности в общеобразовательном учреждении:

снижение количества происшествий в образовательном учреждении;
постоянное поддержание интереса к безопасности и охране труда;
убеждение работников, обучающихся и воспитанников в необходимости мероприятий по безопасности и охране труда;

воспитание сознательного отношения к безопасности;

популяризация новых средств обеспечения безопасности;

внедрение в учебно-воспитательный процесс современных средств охраны труда и безопасности;

создание на каждом рабочем месте здоровых и безопасных условий труда и учебы.

Культура безопасности жизнедеятельности учащихся общеобразовательных учреждений - это часть базовой культуры, интегральное качество личности,

отражающее готовность к безопасному типу поведения, здоровому образу жизни в самостоятельной взрослой жизни и профессиональной деятельности, составляют основу культурологического и практического аспектов этой деятельности и концентрируют в себе главные элементы понятийной составляющей культуры безопасности жизнедеятельности учащихся.

Заключение. Безопасность – одна из главнейших потребностей человека – приобретает сегодня чрезвычайную актуальность. Обеспечение безопасности требует учета самых разных аспектов жизнедеятельности людей – социальных, экономических, политических, технических, военных, информационных, экологических и др.

Сама жизнь российского общества с ее острыми проблемами создает запрос на научную и учебную дисциплину, которая получила название «Безопасность жизнедеятельности» и в которой органически объединяются гуманитарные и естественно-научные знания. В настоящее время эта дисциплина включена в образовательные стандарты, по ней ведется подготовка специалистов в ряде высших учебных заведений России, в том числе Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта.

Очевидно, что не только специалистам, но и каждому гражданину нужно иметь устойчивую систему представлений, знаний, умений и навыков в сфере безопасности жизнедеятельности, т.е. своего рода философию безопасности.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности (под редакцией Л.А.Михайлова) М., изд. центр «Академия», 2011г
2. Л.А.Михайлов, Е.Л.Шевченко, Ю.В.Громов «Обеспечение безопасности образовательного учреждения», М., изд. Центр «Академия», 2010г
3. Теория безопасности жизнедеятельности (под редакцией Ю.И.Кутуева) М, изд.центр «Академия», 2014г.

Теоретическое обоснование утомления в системе подготовки спортсменов

*Бронский М.И., Волчкова В.И.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Изложение в одной статье двух в значительной мере самостоятельных и достаточно разноплановых проблем – утомления и восстановления, имеет определенное теоретическое и прикладное обоснование. И тот и другой физиологический процесс лежит в основе работоспособности и тренированности спортсменов, что, прежде всего, требует приведение условий труда и отдыха в соответствие с психофизиологическими возможностями любого специалиста. Утомление и восстановление представляют собой своеобразные функциональные состояния организма и характеризуются рядом общих физиологических закономерностей. Механизмы развития этих процессов имеют сложный и во многом сходный генез, зависят от индивидуальных особенностей человека, характера его деятельности, уровня профессиональной подготовки, а их регуляция осуществляется как нервным, так и гуморальным путем.

Ключевые слова: утомление, восстановление, работоспособность, функциональные состояния, спортсмены.

Theoretical substantiation of fatigue in the athletes training system

*Bronskiy M.I., Volchkova V.I.,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia*

Abstract. The presentation in one article of two largely autonomous and rather versatile problems – fatigue and recovery has a certain theoretical and practical justification. Both physiological processes are the basis of the health and fitness of athletes that primarily requires reduction of the conditions of work and leisure in line with psychophysiological features of any specialist. Fatigue and recovery are the kind of functional state of the body and are characterized by a number of general physiological principles. The mechanisms of these processes are complex and in many ways have the similar genesis, and depends on the individual person and the nature of its activities, the level of training, and their regulation is carried out both with the nervous and humoral way.

Keywords: fatigue, recovery, performance, functional status, athletes.

Introduction. The problem of fatigue is considered relevant general biological problem and is of the great theoretical interests having practical importance for human activities in work and sport. Its essence consists of the manifestation of rushing in nerve cells at different levels of the central nervous system when performing intense muscular work. The development of this theory was an important step in uncovering the mechanisms that protect the nervous system and through it entire body from exhaustion, the result of which could result in exhaustion and overtraining.

Research methods: analysis of scientific literature; pedagogical experiment; control tests; pedagogical supervision; methods of mathematical statistics.

Results of the research and their discussion. A significant contribution to the study of the problem of fatigue was introduced by V.V. Rosenblatt. According to its central cortical theory, starting point of fatigue in muscular work is changing the human cortical centers. In his view, the level of efficiency of the muscles associated with configuring their excitability, tone and elastic and viscous properties, with the state of the blood supply and trophic processes in them is determined by the level of efficiency of nerve centers that control the muscles. Fatigue cortical nerve cells leads, on the one hand, to breach their formidable-controlled coordination processes and, on the other hand, reshaping policy influences of the brain and related underlying formations on executive bodies. In the development of fatigue distinguishes hidden (longest) fatigue, where there is a high efficiency, supported by conation. An economical motor activity in this case falls, you are working with a large energy consumption. This is a reimbursable form of fatigue. While further work develops uncompensated (full) fatigue. The main symptom of this condition is a reduced efficiency. When uncompensated fatigue adrenal functions suppressed, activity of respiratory enzymes is reduced and there secondary strengthening processes of anaerobic glycolysis occur [1].

In sports, practice diagnosis and study of indicators are particularly important that accompany and indicate fatigue. Some of the most common destinations are distinguished:

1) increase in the number of errors as a result of disorders of coordination of movements;

2) inability to establish new and learning useful skills, upset old previously acquired skills;

3) increase energy, especially carbohydrate, expenses per unit, etc.

Overvoltage or overtraining syndrome is an imbalance between training and recovery. This is a complex of psycho-physiological responses of the body to excessive a training load, usually in combination with the preparation or participation in major competitions, and the lack of time for recuperation. Of course, there are additional factors that trigger this condition, such as emotional stress, adverse psychological climate in a team, frequent transfers, and flights crossing time zones and, therefore, lack of sleep and food and many others.

Many athletes, despite feeling tired, continue to train intensively and to participate in the competition, which leads to overtraining. In other cases, this condition occurs when the athlete starts too early workouts after an illness.

Features of the food are also important. Overtraining occurs most often among those who have not enough calories, vitamins in the diet, are prevalent in foods, and are simple carbohydrates. Overtraining syndrome is associated with lots of injuries and infectious diseases. Hormonal changes caused by fluids through workouts, adversely affect the athlete's immune system. Violations occur and the motor organ of reducing the elasticity of the ligaments and muscle elasticity. Disturbed activity muscles-antagonists and, accordingly, the coordination of movements, deteriorating defense reactions and the attention that explains the frequency of injuries. Athlete skills, ranging from masters of sports, constantly teetering on the edge between the optimum levels of workout and overtraining. So how to detect symptoms of overtraining and distinguish them from normal fatigue?

Symptoms of overtraining:

-Insufficient recovery causes a feeling of constant fatigue, often accompanied by painful sensations in the muscles. The main thing that should alert an athlete during strenuous workouts is to make more and more effort in training, while reducing the athletic performance that is characteristic of the syndrome.

-The athlete feels a constant feeling of fatigue, accompanied by sleep disorders, for example, bad falling asleep, frequent awakening. Sleep becomes restless, superficial, accompanied by nightmares.

-You may experience emotional disorders-apathy, dullness, reluctance to exercise, frivolous attitude to training, and irritability. Sometimes an athlete concerned about discomfort or pain in the heart and palpitations.

-In unemotional state there often tachycardia and increased blood pressure. On the contrary young athletes have, decreased the heart rate are observed.

-Loss of appetite often happens; the language is covered by white bloom.

-There is often a reduction of body weight.

-About women athletes their menstrual irregularities up to the amenorrhea occur.

These warning signals must indicate the athlete and his coach to the need to adjust the training process and the preparation for a competition, a sports doctor to draw up a programme for the rehabilitation and prevent worsening of the disease process. Overtraining symptoms are very important to identify as early as possible, because the time required for a full recovery, more of the time for which the athlete was in this state. The most effective treatment is to change the regime of workouts, as by reducing their number and time. It should also eliminate lengthy and intense exercise, technically complex and those aimed at endurance. In severe cases, classes ceased to overtraining 1-3 weeks. Sports is assigned with a gradual involvement in a sport mode one should start with general physical training, small loads and only in the process of improving the general condition of the athlete to go to special training.

Conclusion. To avoid overtraining an athlete a coach should closely monitor the appearance of the first signs of this phenomenon. If you are serious about exercises, it is advisable to keep records of the training sessions, noting your well-being during and after classes. In the diary, you should make any changes in the body weight, appetite and sleep duration, etc. Attentive attitude on the part of coaches, athletes and doctors, as well as careful monitoring of the intensity of the workouts are an optimum opportunity for timely detection and prevention of this violation of the physical condition.

References:

1. Afanaseva V.M. SPORT VENUES AS A LEGACY OF GLOBAL SPORT EVENTS / V.M. Afanaseva, V.I. Volchkova // International scientific and practical conference "Heritage of Important Sports Events as Factor of Welfare and Economic

Development of the Region". - Editorial board: F. R. Zotova, N. H. Davletov, V. M. Afanasyev, E. M. Kurochkin. 2013. - P. 178 - 179.

2. Volkov, V.M. Training and recovery processes: education guidance / V. M. Volkov; Smolensk state institute of physical education. - Smolensk: [b.i.], 1990. - 140p.

3. Levshin, I.V. Functional status in sport / I.V. Levshin, A.S. Solodkov, Y.M. Makarov, A.N. Polikarpochkin // Theory and practice of physical culture. – 2013. – № 6. - P. 71-75.

4. Solodkov, A.S. Problems of fatigue and recovery in sports: lecture / A.S. Solodkov. - SPB.: [b. i.]. – 1992. - 34p.

5. Ukhtomsky, A. A. Exhilaration, fatigue, sedation / A.A. Ukhtomsky // Physiological magazine USSR. - 1934. - № 6. – PP.1114-1125.

Урок физкультуры как способ формирования универсальных учебных действий в условиях реализации ФГОС начального общего образования

*Бондаренко Д., студентка IV курса
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,*

*Манасытова М.А., доцент кафедры гуманитарных дисциплин
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Чурапча, РС (Я)

Актуальность темы: На сегодняшний день в системе школьного образования трудно найти темы более значимые и обсуждаемые чем те, которые касаются внедрения и реализация на практике федеральных государственных образовательных стандартов. ФГОС основного младшего классов был утвержден и введен по приказу от 6 октября 2009г. ФГОС начального общего образования представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Цель исследования: разработать основные положения преподавания физической культуры с позиции ФГОС, способствующих формированию универсальных учебных действий у младших школьников.

Объектом исследования является Федеральный государственный стандарт начального общего образования.

Предмет исследования – процесс формирования универсальных учебных действий младших школьников на уроках физической культуры.

В основу исследования положена гипотеза, универсальные учебные действия будут сформированы если:

- учебный процесс по физической культуре осуществляется на основе внедрения федерального государственного стандарта;
- содержанием образования по физической культуре является опыт практической деятельности;
- учебные задачи составлены с учетом научно обоснованных факторов, влияющих на эффективность формирования универсальных учебных действий.

Задачи исследования:

Изучить сущность федерального государственного стандарта.

Определить значимость универсальных учебных действий для младших школьников;

Выявить критерии оценки сформированности универсальных учебных действий у младших школьников.

Разработать программу формирования универсальных учебных действий и экспериментально доказать ее эффективность в процессе преподавания физической культуры.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Амгинская средняя общеобразовательная школа №1 имени В.Г.Короленко с углубленным изучением отдельных предметов» Муниципального образования «Амгинский улус (район)» Республики Саха (Якутия).

Целью опытно-экспериментальной работы является формирование универсальных учебных действий у младших школьников на уроках физической культуры. Для решения поставленной цели перед нами были определены следующие задачи:

Провести исследование развития физической подготовленности учащихся 2 “а” и 2 “б” классов.

Выявить эффективность программы по формированию универсальных учебных действий у младших школьников на уроках физической культуры.

В исследовании приняли участие учащиеся 2 класса, в количестве 24 человек. 12 учащихся вошли в экспериментальную группу, 12 - в контрольную.

На начальном этапе эксперимента мы провели теоретический анализ по проблеме, диагностику уровня развития физической подготовленности учащихся 2 классов. Проведены контрольные испытания на выявления уровня развития физической подготовленности учащихся 2 классов.

Второй этап эксперимента состоял из внедрения в учебный процесс экспериментальной группы специального комплекса упражнений, включающих в себя программу по формированию универсальных учебных действий у младших школьников на уроках физической культуры.

Заключительный этап эксперимента состоял из повторной диагностики детей экспериментальной и контрольной групп, а также подведения итогов опытно-экспериментальной работы по формированию универсальных учебных действий у младших школьников на уроках физической культуры.

Для исследования физической подготовленности детей проводились следующие тесты на выявление физической подготовленности учащихся:

1. Прыжок в длину с места – изучение ловкости.
2. Подъем туловища 30 сек – изучение силы.
3. Наклон вперед из положения сидя – изучение гибкости
4. Бег на 100 м. – изучение выносливости.
5. Челночный бег 3*10м - изучение быстроты.

Виды игр для развития физических качеств:

Бег под уклон –Дорожка-Переселение лягушек-Ловля «лягушек»

Такой же тест для определения физической подготовленности детей 2 класса после тренировки физических качеств, проводился на заключительном этапе исследования.

Выводы: Использовали специальный комплекс упражнений по формированию универсальных учебных действий у учащихся 2 класса на уроках физической культуры с использованием подвижных игр дает положительную динамику развития физической подготовленности.

На начальном этапе эксперимента мы изучили общую физическую подготовленность учащихся 2 классов. В конце исследования было проведено повторное тестирование, результаты которого характеризовались более высоким процентом подготовленности учащихся 2 класса из экспериментальной группы.

Комплекс упражнений с использованием подвижных игр по формированию универсальных учебных действий у учащихся 2 класса дал положительный результат.

Литература:

1. Миронов, А. В. Как построить урок в соответствии с ФГОС / А. В. Миронов. - Волгоград : Учитель, 2013. - 174 с.
2. Эльконин Д.Б. О структуре учебной деятельности / Д.Б. Эльконин // Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М.: Международная педагогическая академия, 1995.-С. 157-167
3. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008. – 14с.

Исследование полового диморфизма и гендерной идентификации типа личности у спортсменок в ряде игровых командных видов спорта

Бугаевский К.А.,

Классический частный университет, институт здоровья, спорта и туризма,

г. Запорожье, Украина

Актуальность. Проблема психо-соматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1, 2, 7, 11-13]. Не секрет, что в последние десятилетия стирается грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта и те, где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [1, 2, 7]. Т.е в данном случае доминируют сомато-психические преобразования у спортсменок, тем более, что современные биология и медицина обладают огромным количеством научных данных, подтверждающих влияние гормонов и эндокринной системы на тело и психику человека [1, 2, 6, 7]. В последние годы достаточно масштабно проводятся исследования, посвящённые половому диморфизму у спортсменов и их проявлениям в различных видах спорта (Т. Хуцинский (2004); Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева и соавт., 2013; Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина, 2014; М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова, 2015). Ряд других исследователей (Р.Е. Барабанов, 2011; А.С. Дамадаева, 2011; О.Г. Лопухова, 2013; Е. А. Тарасевич, 2016) уделяют внимание вопросам определения гендерной идентификации типа личности (в дальнейшем ГИТЛ), в т.ч. и у спортсменов. Проведён ряд серьёзных современных работ по вопросам гендера и пола (Т.В. Бендас, 2006; А.Л. Ворожбитова; Е.П. Ильин, 2010), в спорте (Н.С. Цикунова (2003); Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов (2014).

Целью статьи было показать сравнительные результаты проведённого исследования, по значениям индекса полового диморфизма, отражающим соматические изменения у спортсменок и показателей гендерной идентификации типа личности у спортсменок в ряде видов спорта.

Методы и организация исследования. За основу проведения исследования бралось определение ряда антропометрических показателей (длина и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [9], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вem sex role inventory») из 27 пунктов, предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой для определения гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) (2013) [10]. Данный опросник, как более адаптированный для России и Украины, отвечающий требованиям содержательной валидности и высокой степени надёжности [10]. Также были использованы такие методы, как анализ и обобщение данных

доступной научной и методической литературы, интервьюирование, метод статистической обработки.

Данное исследование проводилось на протяжении 2015-2016 гг. В нём были задействованы девушки-студентки ($n=48$) юношеского возраста, занимающиеся волейболом ($n=11$), пляжным волейболом ($n=10$), баскетболом ($n=12$) и гандболом ($n=15$). Все девушки являются студентками ряда ВУЗов г. Запорожья. Стаж занятий данными игровыми видами спорта – от 5 до 8 лет. Уровень спортивной квалификации спортсменок – от I спортивного разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС).

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования были определены показатели индекса полового диморфизма (далее ИПД) в каждой из групп спортсменок, принявших участие в проводимом нами исследовании. Средний возраст спортсменок во всей группе ($n=48$) составил $21,34 \pm 1,86$ лет. Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа, в основе которой лежит определение индекса J.M. Tanner (1968, 1979) [4, 8, 9, 12]. Данный индекс, с использованием значений ширины таза и плеч, позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [4, 9], и позволяет выявить гендерные особенности обменно-гормонального статуса и установить соответствие половой принадлежности [8, 9, 12].

При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [9]. В группе, лишь 1 (9,09%) девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного соматотипа. Три (27,27%) спортсменки соответствуют параметрам андроморфного полового соматотипа [9]. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Также в проводимом исследовании приняли участие 10 спортсменок, занимающихся пляжным волейболом – все юношеского возраста. Средний возраст спортсменок составил $18,36 \pm 0,46$ лет. По результатам исследования достоверно определено ($p < 0,05$), что в группе девушек, занимающихся пляжным волейболом значение ИПД во всей исследуемой группе – $80,79 \pm 1,32$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [9]. Но, при этом определено, что спортсменок-гинекоморфов в исследуемой группе 3 (30,00%), мезоморфов – 6 (60,00%), андроморфов – 1 (10,00%).

В исследуемой группе студенток, занимающихся баскетболом ($n=12$), средний возраст составил $21,73 \pm 0,37$ лет. Результаты исследования значений ИПД показали, что его среднее значение в группе составило $81,56 \pm 1,23$ ($p < 0,05$). Это также соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [9]. Но при этом, обращает на себя внимание, что спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами в исследуемой группе подавляющее число – по 5 (41,67%) соответственно, и всего лишь 2 (16,66%) спортсменки соответствуют значениям гинекоморфного полового соматотипа.

И, наконец, в группе студенток, занимающихся гандболом ($n=15$), значение ИПД во всей группе составило $82,04 \pm 0,03$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [9]. При этом определено, что спортсменок-гинекоморфов в исследуемой группе 1 (6,67%), мезоморфов – 6 (40,00%), андроморфов – 8 (53,33%). Всего, среди девушек-спортсменок ($n=48$), представительниц андроморфного полового соматотипа выявлено 17 (35,42%), мезоморфов – каждая вторая спортсменка, или 24 (50,00%), гинекоморфов – 7 (14,58%). Совместно представительниц не женского полового соматотипа – андроморфного и мезоморфного, было выявлено доминирующее число – 28

(85,42%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем в соматической перестройке организма девушек по маскулинному (мужскому) типу, с соответствующими гормональными адаптационными процессами [4, 8, 9, 12]. Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л.А. Лопатиной [9] и других исследователей [4, 8, 12], наличие мезоморфного соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [9]. Обращает на себя внимание тот факт, что во всех исследуемых группах доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности респондентками, в противовес их, казалось бы ожидаемому, феминному типу личности. Во всех 4-х группах достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей.

После статистической обработки и анализа полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» [10] во всех группах (n=48), нами были получены следующие результаты: к маскулинному типу гендерной идентичности типа личности спортсменок были отнесены 18 (37,50%) девушек, к андрогинному типу личности – 19 (39,58%), и к феминному типу личности – 11 (22,92%). При этом обращает на себя внимание тот факт, что представительниц маскулинного типа в группе больше, чем феминного, а совместное проявление нефеминных типов ГИТЛ в группе составляет доминирующее число девушек спортсменок – 37 (77,08%). Это указывает на резкое смещение своей гендерной самоидентификации у спортсменок во всех исследуемых группах, что подтверждает данные и мнения ряда авторитетных авторов, занимающихся данной проблемой [1, 2, 5, 6, 10, 11, 13]. Подводя итоги приведённых материалов можно сделать следующие выводы:

1. При исследовании значения индекса полового диморфизма достоверно установлено, что представительниц андроморфного и мезоморфного половых соматотипов, было выявлено значительное число – 28 (85,42%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем в соматической перестройке организма девушек.

2. При исследовании показателей гендерной идентификации типа личности у спортсменок во всех четырёх исследуемых группах, к маскулинному типу гендерной идентичности типа личности спортсменок были отнесены 18 (37,50%) девушек, к андрогинному типу личности – 19 (39,58%), и к феминному типу личности – 11 (22,92%).

3. Полученные данные говорят о процессе стойкого формирования соматической и психологической составляющих организма спортсменок в несвойственные для женского организма андроморфный и мезоморфный половые соматотипы полового диморфизма и маскулинный и андрогинный типы их гендерной самоидентификации типа личности.

Литература:

1. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. 236 с.

2. Барабанов Р. Е. Методика «психотест на определение гендерной идентификации и сексуальной ориентации» / Р. Е. Барабанов // Молодой ученый. 2011. № 6. Т. 2. С. 90-92.

3. Бендас Т. В. Гендерная психология: учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб. : Питер, 2006. 430 с.

4. Бугаевский К. А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок / К. А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире. 2016. № 10-5 (18). С. 29-37.

5. Воровбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие / А. Л. Воровбитова. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2010. 216 с.
6. Дамадаева А. С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 7. С. 57–62.
7. Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. 688 с.
8. Кочеткова Е. Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 7. С. 15-20
9. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. 2013. № 12-3. С. 504–508.
10. Лопухова О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Ven sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 1–8.
11. Маскаева Т. Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т. Ю. Маскаева, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 12 (118). С. 266-272.
12. Хуцинский Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Хуцинский Тадеуш. СПб., 2004. 53 с.
13. Цикунова Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и феминных видах спорта : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / Цикунова Наталья Сергеевна. СПб., 2003. 19 с.

Методика развития выносливости у боксеров - juniоров

Бурнашов В.В., студент

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,

Черкашин И. А., д.п.н., профессор кафедры ТМФК

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

Чурапча, РС (Я)

Аннотация: В данной статье изучена методика развития выносливости у боксеров-юниоров. Разработаны специальные круговые тренировки.

Ключевые слова: методика развития, выносливость, круговая тренировка, juniоры.

The method of development of endurance of boxer's juniors

Abstract: In this paper we study the method of development of endurance of boxers Junior developed a special circuit training.

The keywords: the methodology development, the endurance, the circuit training, the juniors.

Актуальность исследования. Общеизвестно, что выносливость является необходимой предпосылкой для достижения высоких результатов в любом виде спорта. Велико значение упражнений на выносливость для сохранения и укрепления здоровья, повышения общей работоспособности организма, подготовки к трудовой деятельности и общей физического развития человека.

Хорошая техника и скорость являются необходимым, но недостаточным условием для победы боксера. Для того чтобы выдержать напряжение силовой борьбы в течение всего раунда спортсмен должен обладать еще одним важным качеством-общей выносливостью противостоять физическому переутомлению. Именно поэтому, трудно переоценить значение развития выносливости боксеров-

юниоров в тренировочном процессе, что и определяет актуальность темы исследований данной статьи.

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития выносливости у боксеров-юниоров.

Описание исследования. Исследования по данной статье проводились в секции бокса ГБУ ДО РС(Я) «РСДЮСШ в г. Якутска». Школа зарегистрирована 01 февраля 2013 г. С 2016 г. по 2017 г. в эксперименте участвовали 24 учащихся РСДЮСШ г. Якутска посещающих секцию бокса. Возраст 16-17 лет в состав экспериментальной группы вошли боксеры-юниоры РСДЮСШ г. Якутска, постоянно участвующие в различных соревнованиях. В контрольную группу составили 12 учащихся РСДЮСШ г. Якутска посещающих секцию бокс. Экспериментальная работа проводилась в учебно-тренировочной группе 1-2 года. Тренировка проводилась в неделю 5 раз.

Методы исследования. Методы «круговой тренировки» при воспитании общей выносливости комплексного характера. Слитная «круговая тренировка». Эта форма «круговой тренировки» строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности. Упражнения, составляющие «круг», подбираются в соответствии с общим символом «круговой тренировки», т.е. по правилу последовательного воздействия на все основные мышечные группы.

Упражнения выполняются серийно, повторно без пауз. Время, выделяемое для прохождения «круга», и число повторений «кругов» определяются по показателям теста на максимум повторений, так называемый повторный максимум-ПМ (предварительной «прикидки» на индивидуально доступный максимум повторений каждого упражнения за 1 мин. либо несколько большее или меньшее время, в зависимости от трудности упражнения).

Эффективное средство повышения выносливости в тренировке-увеличение времени раунда до 5 мин. и более. С этой целью мы включаем в тренировки бой с тенью, вольный бой. Вольный бой – 3 раунда по 5 мин., перерыв 1 мин. (упражнения для восстановления дыхания). Во время каждого раунда (по 10 сек.) взрывные серии сильных акцентирующих ударов. После 3 раунда отдых 2-3 минуты, затем цикл повторяется 2-3 раза. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксера существенно улучшается, если на тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги. Скакалка-очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; улучшают перистальтику кишечника; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную систему; развивают чувство ритма и координацию движений. Важным тренировочным фактором является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями около предельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений.

Для сравнения физической выносливости боксеров-юниоров контрольной и экспериментальной групп были проанализированы результаты тестирования и контрольных замеров.

Хорошим средством тренировки силовой выносливости является преодоление силы тяжести собственного веса- подтягивание, сгибание и разгибание рук. По этим параметрам боксеры-юноши, постоянно выступающие на соревнованиях в

основном составе команды школы, также показали значительно более высокие показатели, чем спортсмены вспомогательного состава.

У спортсменов экспериментальной группы пульс отчетливо реже. Реакция на физические нагрузки у них характеризуется более быстрым восстановлением частоты пульса, чем у боксеров контрольной группы. Для восстановительного процесса во время активного отдыха и после тренировки применяются: Стретчинг - упражнения. Массаж. Баня-неделю один раз.

Результаты исследования. В марте 2016 г. были произведены замеры развития общей выносливости боксеров-юниоров. В боксе с целью совершенствования общей выносливости спортсмена используют общеподготовительные упражнения (кроссовый бег, передвижение на лыжах, баскетбол, футбол, подвижные игры, поднимание туловища, единоборство, ОФП).

Выносливость боксера будет зависеть не только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий. Если в минуты наиболее напряженной деятельности энергетическое обеспечение боксера осуществляется за счет анаэробных процессов, то быстрота восстановления определяется мощностью аэробных механизмов. У спортсменов экспериментальной группы пульс отчетливо реже. Реакция на физические нагрузки у них характеризуется более быстрым восстановлением частоты пульса, чем у боксеров в контрольной группе. Развитие скоростно-силовой подготовки и выносливости боксеров-юниоров способствует развитию общей выносливости.

Без силы не будет ни быстроты, ни резкости ударов, ни специальной выносливости, позволяющей сохранить в течение боя высокую плотность боевых действий, легких и быстрых передвижений по рингу для силового противодействия противнику в ближнем бою. От уровня силовой выносливости зависит двигательная деятельность боксеров - юниоров. Хорошим средством тренировки силовой выносливости является преодоление силы тяжести собственного веса – подтягивание, сгибание и разгибание рук. По этим параметрам боксеры – юниоры, постоянно выступающие на соревнованиях в основном составе команды, также показали значительно более высокие показатели, чем спортсмены вспомогательного состава.

Выводы. Анализ научной литературы показал, что современный бокс – это органический сплав высокой физической подготовленности, стабильной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли спортсменов. Основной особенностью его является использование активно – наступательной тактики с одновременной ее универсализацией, высокий темп боя, значительное время пребывания боксеров на средней и ближней дистанциях, частое применение сильных одиночных и серийных ударов. Наряду с указанными особенностями бокс характеризуется также большим разнообразием и яркостью индивидуальных манер спортсменов. Развитие бокса в ближайшее время будет идти по пути дальнейшей универсализации тактики боксеров наряду с некоторым упрощением их техники и повышением уровня физической подготовленности. Следует ожидать и небольшого увеличения плотности ведения боя, а так же силы ударов. Можно прогнозировать также дальнейшую индивидуализацию бокса, которая выразится во все большем соответствии применяемых боевых средств индивидуальным особенностям спортсменов. Это будет способствовать появлению новых ярких личностей, обладающих своеобразной манерой боя.

Физическая подготовленность боксеров также продолжает совершенствоваться. Учитывая увеличение плотности боя за последнее время, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде поединка, можно говорить о высоком уровне выносливости боксеров и

прогнозировать дальнейший прогресс в развитии этого важного качества в ближайшем будущем. Примерно то же можно сказать и о скорости и силе ударов – современный бокс становится все более быстрым и жестким. В данной статье изучены эффективности методики развития общей выносливости боксеров – юниоров; разработаны специальные круговые тренировки. Определены рациональные соотношения основных средств и методов тренировки для развития общей выносливости у боксеров – юниоров. Разработана методика развития выносливости у боксеров – юниоров. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксеров – юниоров существенно улучшается, если на тренировке используются специальные упражнения (работа в парах в усложненных условиях), тут боксер просто вынужден значительно увеличить прилагаемое усилие. Это влечет за собой и положительное психологическое воздействие.

Литература:

1. Бокс: справочник // Состав. Тараторин Н.Н. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
2. Бокс: Учебник: Под ред. Дегтярева И.П. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Градополов К.В. Планирование тренировки в боксе, // Бокс, Учебное пособие, 1963.

Методические направления научно-исследовательской работы в высшем учебном заведении

*Варламов В.В.,
ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС"
Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Научно-методическая деятельность, позволяет повысить эффективность тренировочного процесса; принять правильное решение в случае возникновения затруднений в процессе работы; провести собственное исследование, применив определенные методы исследования. В статье показаны результаты комплексного обследования высококвалифицированных спортсменов. Тренерам и спортсменам даны практические рекомендации по питанию и тренировочному процессу, который необходимо проводить согласно плану подготовки.

Ключевые слова. Комплексное обследование, подготовка, спортсмен, тренировочный процесс.

Актуальность. Цель науки в физической культуре и спорте — производство новых знаний, выявление закономерностей направленного использования факторов воздействия на организм человека с целью физического совершенствования, укрепления здоровья, повышения спортивных достижений, содействия гармоничному развитию личности, формирования теоретических обобщений в области физической культуры, физического воспитания, спорта. Основным направлением научных исследований является совершенствование системы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации. Управление тренировочным процессом спортсменов невозможно без исследования и комплексного тестирования функциональных возможностей организма. Внедрение в практику подготовки спортсменов информативных методик оценки функционального состояния, является актуальным и позволяет усовершенствовать систему оперативного контроля в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований. Научное обеспечение спортсменов высокой квалификации является важнейшим фактором повышения эффективности системы подготовки [1,2,3].

Цель исследования. Научно-методическое сопровождение высококвалифицированных спортсменов в многолетнем тренировочном процессе подготовки.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, обследование спортсменов. В исследования приняли участие спортсмены сборной команды «ФГБОУ ВО ЧГИФКИС» в количестве 33 человек. Для определения прироста работоспособности в течение учебно-тренировочного сбора (УТС) был использован метод определения утомления с помощью электрокардиографического контроля (ЭКГ-контроля), разработанного д.п.н., профессором А.И. Завьяловым.

Результаты исследования и их обсуждения. Одним из основных направлений научно-исследовательской работы института является: научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в системе непрерывного физкультурного образования в специфических условиях Крайнего Севера; мониторинг уровня тренировки спортсменов по видам спорта; совершенствования системы отбора и ориентации подготовки спортсменов в приоритетных видах спорта Республики Саха (Якутия). Основное направление НИЛ это научно-методическое обеспечение развития национальных видов спорта в образовательных учреждениях Республики Саха (Якутия). А так же медико-биологические сопровождение подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийских и национальных видах спорта; изучение физического и функционального состояния студентов с различным уровнем физической подготовленности; определение уровня работоспособности спортсменов в учебно-тренировочной деятельности; изучение психолого-педагогических условий, формирование свойств личности спортсмена, обеспечивающих психическую готовность к выступлению на соревнованиях.

Таким образом, получили данные о срочном тренировочном эффекте (на текущем занятии), а в конце учебно-тренировочного сбора – о кумулятивном (накопленный тренировочный эффект).

Утомление характеризуется баллом в следующем диапазоне: а) 13-18 баллов – утомление отсутствует, нагрузка малая, работоспособность снижается; б) 19-21 балл – небольшое утомление, нагрузка малая, работоспособность снижается; в) 22-25 баллов – умеренное утомление, нагрузка средняя, работоспособность не изменяется; г) 26-28 баллов – острое утомление, нагрузка большая (оптимальная), работоспособность повышается.

У спортсменов наблюдается отсутствие получения максимального тренировочного эффекта на каждом занятии (50% спортсменов) и, как следствие, уровень развития выносливости в лучшем случае остается на прежнем уровне. Лишь у 16 % спортсменов достигнуто максимального тренировочного эффекта, что свидетельствует о повышении их работоспособности. И у 60 % спортсменов нагрузка на занятиях является средней, что приводит к сохранению их работоспособности на прежнем уровне. У 33 % наблюдается снижение работоспособности. Во время проведения учебно-тренировочного сбора было замечено систематическое не довосстановление спортсменов, о чем свидетельствует регистрация электрокардиограммы до начала занятия.

Данные ЭКГ-контроля в покое показывает, если спортсмен полностью восстановлен, то его электрокардиограмма оценивается в 0 баллов. Наличие же утомления на электрокардиограмме в покое характеризуется баллом в следующем диапазоне: а) 1-4 балла – небольшое утомление; б) 5-6 баллов – умеренное утомление; в) 7-8 баллов – острое утомление.

Полученные данные дают возможность косвенно судить о нарушении режима сна и отдыха спортсменов. Если тренировка была до острого утомления (26-28 баллов в нагрузке), то восстановление проходит значительно лучше.

У спортсменов ЧСС находится в диапазоне нормы (60-90 уд./мин), физическую форму можно оценить на «отлично». У некоторых спортсменов показатель физического состояния удовлетворительный, показатели уровня адаптации к физическим нагрузкам, тренированности снижены. У других физическое состояние неудовлетворительное, наблюдается накопленная усталость.

Выводы. Таким образом, нагрузка на тренировочных занятиях характеризуется в основном как малая или средняя, что является недостаточным для приведения спортсменов к оптимальной физической форме. Необходимо повысить плотность нагрузки, подобрать тренировочные задания, чтобы повышать сознательность и активность спортсменов. У большинства спортсменов зафиксировано недовосстановление к утренней тренировке, косвенной причиной чего может служить нарушение режима сна и отдыха, а также малые нагрузки. Комплексное обследование направлено на то, чтобы определить состояние спортсмена во время тренировочного процесса, для внесения коррективов для решения определенных задач.

Литература:

1. Гречишкина С.С. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы и нейрофизиологического статуса у спортсменов-легкоатлетов / С. С. Гречишкина, Т. Г. Петрова, А. А. Намитокова // Вестник ТГПУ. – 2011. – Выпуск 5 (107). – 49 – 54.

2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 264 с.

3. Завьялов А.И., Бизюкин С.В. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам // Теория и практика физической культуры». – М., 2011. – №7. – С. 6–9.

Тенденции популяризации физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия)

*Васильев Н.П.,
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация: Физическая культура и спорт играют важную роль в развитии человеческого потенциала любого государства. Из-за чего, в их популяризации важно отводить много внимания и средств.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, «Дети Азии», популяризация.

Trends popularization of physical culture and sports in the Republic of Sakha (Yakutia)

*Vasiliev N.P.,
M.K. Ammosov North-Eastern Federal University
Yakutsk, Republic of Sakha*

Annotation: Physical culture and sports play an important role in the development of human potential of any state. For their popularity is important to devote a lot of attention and money.

Key words: physical culture, sport, “Children of Asia”, popularization.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью культуры общества. На сегодняшний день, существует множество компонентов физической культуры, каждый из которых развивается в той или иной степени.

Спорт играет важную роль в современной культуре как феномен. Благодаря популярности отдельных видов спорта, например, как футбол, за которыми следят миллионы людей по всему миру, все больше людей занимаются физической культурой и спортом. На уровне государств, выделяются огромные средства на их развитие.

В Российской Федерации в 2015 году была принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», в рамках которого будет выделено около 100 миллиардов рублей. В рамках Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период 2020 года, делается ставка на развитие человеческого потенциала.

В Республике Саха (Якутия) физической культуре и спорту всегда уделялось отдельное внимание. Благодаря инициативе первого Президента республики М.Е. Николаева были организованы Международные спортивные игры «Дети Азии», которые сыграли важную роль в развитии Якутии. Игры способствовали развитию детско-юношеского спорта и популяризации физической культуры и спорта в целом, также развитию спортивной и иной инфраструктуры, особенно в городе Якутске.

За последние годы, по информации Министерства спорта Республики Саха (Якутия) количество населения систематически занимающихся физической культурой и спортом растет. В 2012 году количество систематически занимающихся людей было чуть больше 223 тысяч человек. В период за 2012-2015 годы прирост составил 28%, то есть, количество увеличилось почти на 63 тысяч человек. В среднем за год число занимающихся физической культурой и спортом растет на 21 тысячу человек.

Число детей занимающихся в детских юношеских спортивных школах также растет. За аналогичный период прирост составил также 28%, около 8 тысяч, в среднем за год 2,5 тысяч детей.

Число спортивных сооружений в Якутии в 2012 году было 1667, а в 2015 составило 1741, то есть, в среднем за год вводится около 25 новых спортивных сооружений. Несмотря на положительную тенденцию ввода сооружений, количество систематически занимающихся растет быстрее, то есть, непропорционально количеству спортивных сооружений. В дальнейшем при сохранении такой тенденции, существует риск того, что мест для тренировок будет не хватать.

В целом, в Республике Саха (Якутия) наблюдается положительная тенденция популяризации физической культуры и спорта, что подтверждают статистические данные приведенные Министерством спорта республики. Если в 2012 году систематически занималось около четверти населения, то в 2015 году достигло около трети населения республики. Для дальнейшей популяризации, следует поддерживать существующую тенденцию. Серьезный удар по развитию физкультуры и спорта может нанести то, что 10-е международные игры «Дети Азии» будут проходить в другой стране. В дальнейшем, при любых условиях, республике следует сохранить право проведения последующих игр у себя.

Литература:

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 «О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" [Электронный ресурс]. Код доступа: <http://www.pravo.gov.ru/>

2. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Федерации [Электронный ресурс]. Код доступа: <http://www.gks.ru/>

3. Официальный информационный портал Республики Саха (Якутия) [Электронный ресурс]. Код доступа: <https://www.sakha.gov.ru/>

Проблема молодежной преступности в современном обществе

*Васильева А.И., магистрант
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
Баишев И.И., кандидат педагогических наук,
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск РС (Я) РФ*

Аннотация: данная статья посвящена проблеме преступности среди молодежи, а также рассмотрению причин и мер по ее предупреждению.

Ключевые слова: молодежная преступность, причины преступности, профилактика молодежной преступности.

The problem of youth crime in modern society

*Vasileva A.I., Master Student, North-eastern federal university,
Baishev I.I., Candidate of Pedagogic Sciences (Ph.D.), North-Eastern Federal
University, Yakutsk, Sakha (Yakutia) of the Russian Federation*

Abstract: This article deals with the problem of youth crime, as well as consideration of the causes and its prevention measures.

Keywords: youth crime, causes of crime, the prevention of youth crime.

Актуальной проблемой нашего времени остается молодёжная преступность в условиях кризисного состояния общества. Сложная внешне политическая ситуация в последние года, обострившая социальные и экономические проблемы способствовала высокому уровню преступности в стране. Существует тенденция омоложения преступности и расширение ее географии. Эта проблема требует особого внимания как со стороны государства, так и общества. В современном обществе большинство нововведений направлены на развития рыночной экономики, на демократизацию государственной и социальной жизни все это повлияло на нашу современную молодежь.

Цель исследования рассмотреть такой негативно-социальный феномен как молодежная преступность и выявить причины и основные меры противодействия ей.

В ст. 14 УК РФ законодателем дается понятие преступления: «Преступлением признается виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное настоящим Кодексом под угрозой наказания», другими словами преступление-это особо опасное деяние, приносящее тяжкий урон здоровью и жизни общества, совершение которого влечёт применение к лицу мер уголовной ответственности. В ст. 19 УК РФ указывается, что «уголовной ответственности подлежит только вменяемое физическое лицо, достигшее возраста, установленного настоящим кодексом» [1].

Основным критерием для выделения молодежной преступности из общей массы преступности служит молодежный возраст как особое психофизиологическое состояние человека и специфический период социального развития личности, который отличается от взрослого населения незавершенным процессом воспитания и образования, ограниченным политическим и социально-экономическим статусом. В этом отношении молодежь наиболее близко соприкасается с самым младшим возрастным поколением – несовершеннолетними, которые еще в большей степени рассматриваются в качестве самостоятельной социально-демографической группы [3].

В соответствии с Постановлением «Об основных направлениях молодежной политики в Российской Федерации», к категории молодежи в России относятся граждане от 14 до 30 лет.

Молодежная преступность – это разновидность общей преступности. Она не может рассматриваться абстрактно, безотносительно к конкретной территории (страна, область, город, район, микрорайон) и определенному времени (неделя, месяц, квартал, год, пять лет и т. д.) [4].

Есть множество научных работ, посвященные изучению причин совершения преступлений среди молодежи, но нет единого мнения о причинах и условиях их преступности.

Причины – это негативные социально-психологические детерминанты, включающие элементы экономической, политической, правовой, бытовой психологии на разных уровнях общественного сознания, порождающие преступность как следствие [5].

К основным причинам и условиям совершения преступлений относятся:

- социальное неблагополучие граждан, безработица, снижение уровня жизни;
- снижение эффективности воздействия институтов социализации (семьи, учебные заведения, трудовые коллективы);
- неблагополучие семейной обстановки. Ослабление роли семьи, которая создает объективные условия для усиления случайных факторов на процесс его становления, формирования и развития.

К факторам девиантного поведения молодежи относятся ранняя алкоголизация, наркомания и токсикомания, а также самовольные уходы из дома, бродяжничество, совершение различного рода правонарушений.

К числу причин, способствующих криминализации молодежи, следует отнести также широкий доступ к информации, наносящей вред их здоровью и нравственному здоровью, в том числе, сайтам в сети Интернет, пропагандирующим проституцию, употребление наркотиков, экстремизм и другой антиобщественный образ жизни.

Количество молодежи, принявших участие в совершении преступлений, зависит от качества проводимой профилактической работы сотрудниками подразделений по делам несовершеннолетних, уголовного розыска, участковых уполномоченных полиции с определенными категориями молодежи, а также тесного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики правонарушений.

Для борьбы с молодежной преступностью наибольшее внимание уделяется со стороны законодателя и правоохранительных органов. Есть два основополагающих документа, определяющие основные направления борьбы с преступностью: «Концепция общественной безопасности в Российской Федерации» и государственная программа «Обеспечение общественного порядка и противодействие преступности».

Борьба с молодежной преступностью, конечно же, не сводится только к деятельности правоохранительных органов по выявлению, раскрытию и расследованию преступлений, составляющих это негативное социальное явление, для профилактики преступности необходимо комплексное воздействие на все сферы жизнедеятельности молодежи, такие как семья, досуг, учеба, трудовая занятость и здоровье.

В настоящий момент можно сказать меры по профилактике дают положительные результаты и помогут уменьшить число молодежи вовлеченных в противозаконную деятельность. По данным МВД за январь-декабрь 2016 года в России число преступлений, совершенных несовершеннолетними сократилось на

13,2%, а число преступлений, совершенных учащимися и студентами сократилось на 10,7% по сравнению с 2015 годом.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Молодежная преступность - это опасное негативное явление, отражающее социальную, экономическую и политическую ситуацию в стране.

Генезис подростково-молодежной преступности подчиняется общим закономерностям. Нет каких-то особых, специфических причин преступности подростков и молодежи. Но социально-экономическое неравенство, неравенство возможностей, доступных людям, принадлежащим к различным группам (стратам), своеобразно проявляется применительно к подросткам и молодежи [2].

Профилактика молодежной преступности должна включать в себя целый комплекс мероприятий, предотвращающих криминализацию молодежи. Причём, эти мероприятия не должны сводиться только к мерам уголовно-правового воздействия, а включать в себя действия, относящиеся к иным сферам деятельности государства и общества.

Литература:

1. Уголовный кодекс Российской Федерации: от 13.06.1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 19.12.2016 г.) [Электронный ресурс] // СПС «Консультант плюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/ (дата обращения: 30.01.17).

2. Гишинский Я.И. Преступность несовершеннолетних: криминологический анализ // КриминалистЪ. 2010. №2. С. 84 – 90.

3. Спиридонов М. С. Преступность несовершеннолетних и молодежи: взаимная связь и различия // Актуальные проблемы права: материалы Междунар. науч. конф., Москва, ноябрь 2011 г. — М.: Ваш полиграфический партнер, 2011. С. 17-20.

4. Шаталов Е.А., Молдаванов К.В. Молодежная преступность и основные направления противодействия ей. М.: Изд-во Проспект, 2015.

5. Шахбанова Х.М. Основные причины преступности несовершеннолетних на современном этапе развития российского общества // Вопросы управления. 2013. №2. С. 18 – 20.

«Роль якутских подвижных игр в развитии быстроты и ловкости в младшем дошкольном возрасте»

*Васильева Е.Д.,
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей
«Кунчээнэ» с. Толон
Чурапча, РС (Я)»*

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит к нормированию двигательных качеств и навыков. По-прежнему недооценивается значение подвижных игр как основного средства комплексного развития ребенка - его физических, интеллектуальных и психологических качеств, воспитанию у детей воли, смелости, настойчивости, выдержки, решимости.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время

подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма

Гипотезы мы предполагаем, что если систематически, целенаправленно использовать подвижные игры, игровые упражнения с целью развития ловкости можно добиться положительных результатов при условии: широкого использования якутских подвижных игр правильного подбора игр, игровых упражнений; соблюдения при обучении принципов дидактики; учета возрастных особенностей, интересов детей; учета состояния здоровья детей.

Цель: использования якутских подвижных игр в решении задач по развитию ловкости у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

Изучение педагогической, психологической, методической литературы по проблеме и Интернет – ресурсов.

Выявить особенности развития физических качеств у младших дошкольников.

Определить эффективность национальных подвижных игр для формирования и развития физического качества-ловкости

Быстрота как психофизическое качество — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). В дошкольном возрасте используют и разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость совершенствуют в упражнениях с быстрой сменой ситуаций, где требуется точность, быстрота и координированность движений. Для развития ловкости полезны упражнения из гимнастики (без предметов, с предметами, на снарядах), акробатики (прыжки с трамплина, на батуте), упражнения с большими мячами – передачи, перебрасывания, ловля и др. Используют игры, побуждающие ребят переходить от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке, и спортивные игры.

Характерная особенность подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером.

Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение.

В играх закрепляются двигательные навыки, которые становятся более точными, координированными, дети приучаются выполнять движения

в различных изменяющихся условиях. Веселое настроение является существенным элементом игры и оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы ребенка. Введение новых элементов или неожиданные сочетания основных движений также совершенствуют ловкость («Не опоздай», «Обеги мяч», «Не задень веревку» и т.д.).

Игры для развития координационных способностей: («Халбасхарата», «Булкуур», «Хаар уоннахолорук», «Бэргэнбулчут»).

Игры для развития силовых способностей: («Хоро от урдунэныстаныны», Волк и жеребятта (Береуоннакулунчуктар), Петушинный бой (Бетууктэьи).

Игры подвижности и ловкости: («Собери бусы» (хоруонкатигиитэ), «Рыбаки (балыксыттар)», «Комаромахалка (дэйбиир)», «Водопой из проруби (ойбонтонуулааьын)», «Капкан (Сохсо)»)

Заключение: В общей системе образовательной работы ДОУ физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств -- силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности.

Литература:

1. Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для ДОУ Республики Саха (Я) - Як, 2002.

2. Анохина А.В., Алаас К., Баишев Ю.П. Народная Азбука физического воспитания дошкольников в Республике Саха /Я/. - Якутск.: Сахаполиграфиздат, 2002.

3. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П. Бауэр; под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004.

4. Вавилова Е.Н. Развиваем силу, ловкость, быстроту. - М.: Просвещение, 1974.

5. Васильев П.К., Охлопков М.К. Сахалыыонньуулар. Дь.,

6. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - М.: Академия, 2004.

7. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 1999.

8. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам - М.: Владос, 1995.

9. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4.

Подвижные игры как средство повышения общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

*Васильева Н.С.,
студентка 5 курса заочного отделения,
Адамова Л.К. к.п.н.,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Задачей физического воспитания - говорится в концепции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования и них потребности в движениях. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация, жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Физическое воспитание детей дошкольного возраста является первой ступенью образования и воспитания. Именно в дошкольном возрасте в результате, целенаправленного воздействия формируются; здоровье, общая выносливость, работоспособность. И жизнедеятельность. Повышаются функциональные возможности и другие качества необходимые для гармоничного развития личности. Подвижные игры доступны, развлекательны, пробуждают интерес у дошкольников, что важно для педагогического процесса закрепления правильных действий, навыков развития различных физических качеств для жизнедеятельности.

Целью исследования явилось выявления эффективности применения подвижных игр в физической подготовке детей старшего дошкольного возраста. Предполагалось, что повышение общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста будет эффективным, если в физкультурные занятия в детском саду подвижные игры. Исследование проводилось в МБДОУ ЦРР №10 д/ст «Лесная сказка» г.Нюрба Республики Саха (Якутия). В проведении исследования приняли участие 20 дошкольников старшей группы в возрасте 5-6 лет.

Для достижения поставленной цели нами проанализирована научно-методическая литература по проблеме исследования. Выявлено значение подвижных игр по повышению общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. В практической части проводилось исследование уровня развития быстроты и ловкости с помощью тестов, разработанных Тарасовой Т.А. целью которых является определение уровня развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Были проведены 4 тестирования: по оцениванию уровня ловкости, определения способности точно и быстро перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся ситуации в челночном беге на 10 метров, определение ловкости при подбрасывании и ловле мяча, оценивание быстроты по результатам бега на дистанцию 30 метров. На формирующем этапе был разработан и апробирован Комплекс подвижных игр по развитию физических качеств у детей. Нами было проведено 31 занятие, куда собственно и входит комплекс подвижных игр. На первом этапе мы провели контрольное тестирование по выявлению уровня развития физических качеств ловкости и быстроты с детьми обеих групп (экспериментальной и контрольной). На занятиях применялся Комплекс подвижных игр из 31 игры. На заключительном занятии с детьми обеих групп было повторно проведено контрольное тестирование. Предложенные игры подразделялись в зависимости от поставленных задач:

1. Игры на развитие быстроты (основное движение прыжки)
2. Игры на развитие ловкости (основное движение-метание).

Проводились игры сюжетные и несюжетные, спортивные, народные. В основном использовались игры большой и средней подвижности. Игры подбирались с учетом возрастных особенностей, времени года, подготовленности детей, с постепенным усложнением заданий. Проводились игры, рекомендованные следующими авторами: О.Гаецновой, Э.И.Адамкявичене, А.В.Кенеман, Н.Н.Кильпио, А.И.Фоминой, В.Г.Фроловым и др.

Различия между средними показателями быстроты и ловкости у детей контрольной группы, по результатам тестов проводимых до эксперимента и после эксперимента можно наблюдать на рисунке 2.

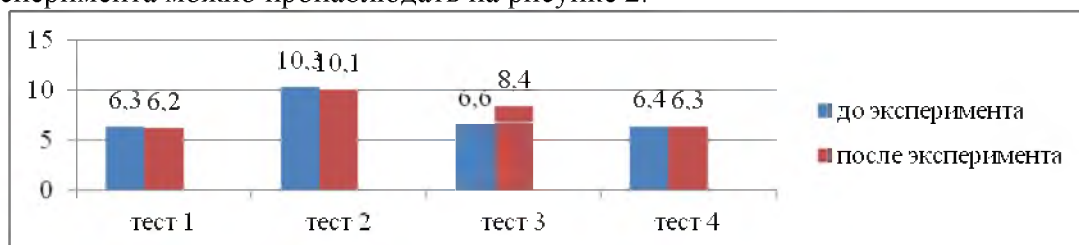


Рис.2. Результаты тестов контрольной группы до эксперимента и после эксперимента. Из представленной диаграммы, мы видим следующее:

- в тесте 1, где оценивался уровень ловкости, среднееарифметическое значение контрольной группы улучшилось на 0,1 секунды;

- в тесте 2, где определялась способность точно и быстро перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся ситуации в челночном беге на 10 метров, среднееарифметическое значение контрольной группы улучшилось на 0,2 секунды;

- в тесте 3, где определялась ловкость при подбрасывании и ловле мяча, среднееарифметическое значение контрольной группы увеличилось на 1,8 раза;

- в тесте 3, где определялась ловкость при подбрасывании и ловле мяча, среднееарифметическое значение контрольной группы увеличилось на 1,8 раза;

- в тесте 4, где оценивалась быстрота по результатам бега на дистанцию 30 метров, среднееарифметическое значение контрольной группы улучшилось на 0,1 секунды.

Так же, для того, чтобы наглядно наблюдать различия между средними показателями быстроты и ловкости у детей экспериментальной группы, по результатам тестов проводимых до эксперимента и после эксперимента, ниже мы привели диаграмму (Рис. 3).

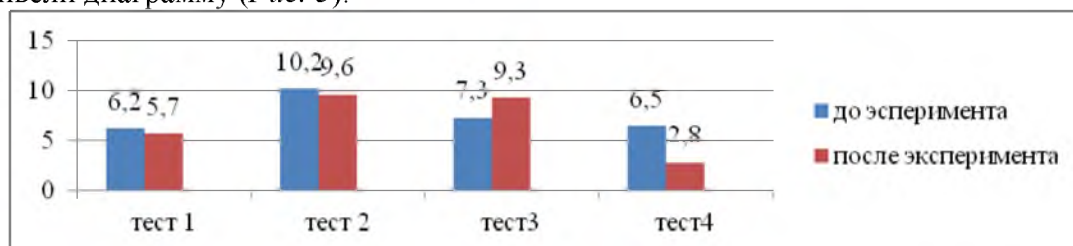


Рис.3 Результаты тестов экспериментальной группы до эксперимента и после эксперимента.

Из представленной диаграммы, мы видим следующее:

- в тесте 1, где оценивался уровень ловкости, среднееарифметическое значение экспериментальной группы улучшилось на 0,5 секунды;

- в тесте 2, где определялась способность точно и быстро перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся ситуации в челночном беге на 10 метров, среднееарифметическое значение экспериментальной группы улучшилось на 0,6 секунды;

- в тесте 3, где определялась ловкость при подбрасывании и ловле мяча,

среднеарифметическое значение экспериментальной группы увеличилось на 2.

- в тесте 4, где оценивалась быстрота по результатам бега на дистанцию 30 метров, среднеарифметическое значение экспериментальной группы улучшилось на 0,4 секунды.

Разницу средних результатов пройденных тестов между контрольной и экспериментальной группами после проведения эксперимента наглядно можно пронаблюдать на рисунке 4.

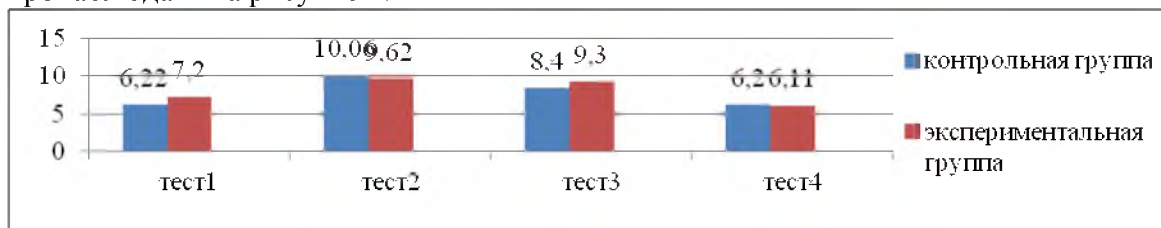


Рис. 4. Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

Для сравнения результатов экспериментальной и контрольной групп, полученных после проведения комплекса подвижных игр, между собой, нами был проведен расчет по определению достоверности различий по t - критерию Стьюдента, т.е выявление достоверности разработанного комплекса подвижных игр, направленных на развитие быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет.

Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной группы показанных в феврале после проведения эксперимента выявил следующее:

- в тесте 1 результаты испытуемых экспериментальной группы оказались не достоверно ($p > 0,05$) лучше, чем в контрольной группе в среднем на 0,5 секунд;
- в тесте 2 результаты испытуемых экспериментальной группы оказались не достоверно ($p > 0,05$) лучше, чем в контрольной группе в среднем на 0,4 секунды;
- в тесте 3 результаты испытуемых экспериментальной группы оказались не достоверно ($p > 0,05$) лучше, чем в контрольной группе в среднем на 0,9 раз;
- в тесте 4 результаты испытуемых экспериментальной группы оказались не достоверно ($p > 0,05$) лучше, чем в контрольной группе в среднем на 0,2 секунд;

Таким образом, при определении достоверности различий быстроты и выносливости после эксперимента было выявлено, что различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются не достоверными, а значит, нет оснований для того, чтобы говорить о том, что методика (комплекс подвижных игр) в экспериментальной группе оказалась эффективной.

Литература:

1. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.- 12-изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2014 г.
2. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Соколов.- Изд. 4-е, испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2012 г.
3. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. образования/ Ю.Д. Железняк, П.К.Петров.-6-е изд., перераб.- М: Издательский центр «Академия», 2013 г.
4. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования/ [С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.] под ред. С.О. Филиппова.-7-е изд., доп.-М., Издательский центр «Академия», 2015 г.
5. Физическое воспитание и развития детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств:

Якутские народные сказки как активное средство социализации детей дошкольного возраста

*Винокурова Л.В.,
МБДОУ ЦРР д/с «Сулусчаан» с Усун-Кюель,
Чурапча, РС (Я)*

Ключевые слова: социализация, якутские народные сказки, ребенок дошкольного возраста, детско-взрослое сообщество

Yakut folk tales as an active means of socialization of children preschool age

*Vinokurova L.V.,
MBDOU CRD d/c «Suluschaan» с Usun Kuel
Churapcha region, Reppublic of Sakha (Yakutia)*

Key words: socialization, yakut folk tales, the child of preschool age, children`s and adult community

Социализация – это усвоение человеком морали, нравственных норм и ценностей, а также правил поведения в обществе, которое его окружает. Осуществляется социализация, главным образом, через общение, а поскольку первый человек, с кем ребенок начинает общаться и испытывать в нем потребность – это мама (или человек ее заменяющий), то семья выступает первым и главным «институтом социализации».

Социализация детей дошкольного возраста – процесс длительный и многоплановый. Это важный шаг на пути вхождения во внешний мир – неоднозначный и незнакомый. В зависимости от успешности адаптационного процесса ребенок постепенно принимает на себя какую – либо роль в обществе, учится вести себя в соответствии с требованиями социума, постоянно нащупывая зыбкий баланс между ними и собственными потребностями. Эти особенности в педагогике называют факторами социализации.

Факторы социализации личности ребенка – дошкольника:

- внешние факторы – определяют содержание и форму социализации дошкольников, определяют векторы их дальнейшего развития. К ним относятся вышеупомянутая семья, детский коллектив, допустим, во дворе, центры раннего развития, кружки по интересам, детские дошкольные учреждения, а также культура и религия социальной группы;

- внутренние факторы – индивидуальные особенности ребенка, которые напрямую влияют на формирование у него картины мира и определяют стиль переживания межличностных отношений.

Одним из средств социализации мы считаем использование якутских народных сказок. Она показала свою высокую способность в осуществлении перехода детей из мира мотиваций (детства) в мир сознания (взрослости). Сказка, ввиду своей природы, является наиболее мягким механизмом социализации ребенка, в отличие от современных идеологизированных нововведений (образно – отработанных ступеней космического корабля), типа валеологического, сексуального или религиозного воспитания. В общем смысле сказка учит преодолению конфликта противоположностей.

Сказка оказывает на развитие нравственных установок, представлений о корысти и бескорыстии, справедливости и несправедливости, храбрости и трусости, правдивости и лукавстве. Почти все сказки основаны на нравовании, которое дается не прямо, а вытекает из поступков героев, - о нем необходимо

догадаться самому. Такая скрытая назидательность заключена почти в каждой сказке: нужно прислушиваться к старшим, обращаться к ним с почтением, помогать друг другу, не помнить зла и т.п. Но поучение облечено в тонкую и совершенную форму. В то же время мораль сказки прозрачна, она понятно и ребенку, и подростку, и взрослому и осваивается ими на эмоциональном уровне.

Сказка учит ребенка сопереживать и внутренне содействовать персонажам, и в результате этого сопереживания у него возникают не только новые представления о людях, предметах и явлениях окружающего мира, но и, самое главное, новое эмоциональное отношение к ним, ибо «...без «человеческих эмоций» никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины» (Ленин В.И. Полн. СОБР. Соч., т. 25).

Я являюсь руководителем сообщества «Бэйбэрикээн» (героиня сказки). На многие годы педагогической деятельности мы уделяем большое внимание сказкам, потому что в дошкольном возрасте они легко воспринимаются. Дети во время постановки сказок, при подборе сказок учатся активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, проявляют инициативу, самостоятельность, овладевает установкой положительного отношения к миру, учатся договариваться, сопереживать неудачам, радоваться успеху других.

Ребенок должен хорошо знать обычаи, традиции своего народа, в том числе и устное народное творчество – сказки. Нами организована среда для рассказывания сказок: «балаган», якутские посуды(чороон, кытыйа), нары, ковры шахматы, ковры из конских волос, якутские настольные игры («Баайа», «Хабьлык», «Тырыынка) и т. д. При рассказе сказок мы пользуемся методом народной педагогики. Вечерами после трудового дня дети любили слушать сказки, случаи. Эти часы обычно дарили им бабушки, реже дедушки, которым приходилось отнимать от своего, и так короткого сна, чтобы хоть немного скрасить жалкую жизнь своих любимых внучат. Обычно они подсаживались ближе к огню или забирались под заячье одеяло и начинали свой рассказ. Одну сказку рассказывали несколько раз. Таким образом, одну сказку рассказывали несколько раз: на досуге, перед дневным сном.

Программа для детей дошкольного возраста должен исходить из потребностей детей. В ходе исследования нами сделан подбор сказок. Работая с детьми, учитываем желание ребенка. По интересам и запросам детей определили содержание работы в своем сообществе. С начала советуемся с детьми, о какой сказке они хотят послушать, играть в него. Организованная среда для рассказывания сказок очень хорошо способствует усвоению сказки. Ребенку проявляем в постановке сказки выдумку и инициативу, быть активным и самостоятельным, тогда у него появится уверенность в себе, которая поможет в дальнейшем многого добиться. Во время игры создается атмосфера сотрудничества: ребенок – ученик - родитель – воспитатель –учитель – общественность.

Например, мы собирались поставить сказку – олонхо «Арчылаан Туйгун» присутствовали воспитанники, ученики, взрослые. Ученики, воспитанники детского сада сами определили роли, кто кого будет играть. Взрослым достались роли взрослых героев. Проведенные вместе со взрослыми приятные минуты доставляют детям очень много радости, впечатление. Во время постановки сказки возникают своеобразные фантазии, побуждение, очень важные для развития ребенка.

После чтения сказок дети рисуют, занимаются лепкой, тестопластикой, поскольку в процессе деятельности дети обычно обдумывают детали, усваивают новые слова, закрепляют связи и последовательность событий. Все это обеспечивает лучшее усвоение речевого богатства сказки, глубокое и правильное

ее осмысление. Например, дети воспроизводят рисунок сказки «Дети узоры». Каждый из них заранее выбирает ту картину, какую хочет рисовать. Потом склеивают рисунки по сюжету и делают кино. Используя кинофильм из детских рисунков, дети сами начинают составлять рассказ или сочиняют новую сказку.

Озвучивать кинофильм – дело совершенно другое. Устраиваем маленький кинозал, собираем зрителей – и начинается показ. Фильм состоит из отдельных кадров – рисунков, склеенных между собой в единую «ленту». «Лента» наматывается на палочку – бабину. Свободный конец закрепляется на другой палочке. Если палочки крутить, кадры перемещаются по экрану. Можно устроить интереснейшую игру в кинотеатр: продавать билеты, отыскивать места в нужном ряду, включать перед просмотром музыку. Ну а «диктором» выбирать сначала по желанию, а потом – ввиду их нарастающего количества – жеребьевкой. Это помогает развитию детского творчества, интересу родителей.

Таким образом, ребенку доступна народная сказка и через сказку он воспринимает окружающую действительность, учиться доверять людям, уметь открыто выразить свои мысли, нести ответственность за свои поступки, находить способы самореализации. От степени социализации зависит то, насколько гармонично развитым будет дошкольник, усваивая на начальных этапах процесса социализации нормы и установки, необходимые для того, чтобы стать полноценным и равноправным членом своей социальной среды.

Литература:

1. Горский А.В. Мир первостихий./ А. Горский. – Ростов н /Д. Феникс, СПб.: Северо – Запад. – 2006
2. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. Савченко С. Ф.
3. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. И доп. –М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 336с
4. Михалева О.И.Проживание в пространстве сказки, как способ формирования национального самосознания детей // Народное образование Якутии.-2003,- №4.Просвещение.1987.

Физическая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки

*Власова С.Г.
ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС",
Чурапча, РС (Я)*

Аннотация. Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки и представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств – скоростных способностей, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. В статье рассмотрено содержание и распределение средств физической подготовки различной направленности и интенсивности в подготовительном периоде годичного цикла подготовки бегунов на короткие дистанции.

Ключевые слова. Спортсмен, физические качества, спортивная тренировка, короткие дистанции.

Актуальность. Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств,

функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающие цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям. Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки и представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств – скоростных способностей, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки [1,2].

Цель исследования. Повышение эффективности управления тренировочным процессом у бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение передового практического опыта, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждения. В течение годичного сезона объемы основных тренировочных средств интенсивности 90% и 100% постоянно увеличивались примерно на 15%, бег до 80 м со скоростью 100-96%, км соответствовало – 15%, бег 100 –300 м со скоростью 100-91%, км – 20%. Тренировочные средства зон от 80% до 90% интенсивности оставались неизменными, бег 100 – 300 м со скоростью 90-81%, км – 25%, бег свыше 300 м со скоростью ниже 80%, км – 20%. Показатели физической подготовленности спортсмена: 30 м – в начале сезона 3,9 в конце сезона 3,7, ; 50 м – соответственно 6,4- 6,2; 100 м – 12,1 -11,9; 150 м – 20,1-19,5, 19,5; 200 м – 26,8-25,0; 300 м – 40,5- 38,5; прыжок в дл.с/м – 270-290.

Тренировочные объемы и спортивные результаты имели тенденцию к увеличению. С целью выявления «слабых» мест в физической подготовленности был проведен сравнительный анализ основных показателей специальной физической подготовленности бегунов на короткие дистанции.

Важнейшим вопросом в подготовке спортсменов это правильное распределение тренировочной нагрузки по этапам и периодам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. Осенне-зимний подготовительный период с продолжительностью 15 недель. Он разбивался на два этапа: обще-подготовительный – 8 недель и специально-подготовительный – 6 недель. Зимний предсоревновательный период с продолжительностью 6 недель. Зимний соревновательный период – 5 недели. Весенний подготовительный период с продолжительностью 10 недель. Он разбивается на два этапа: общий подготовительный – 6 недель и специально подготовительный – 5 недели. Весенне-летний предсоревновательный период с продолжительностью 6 недель. Летний соревновательный период с продолжительностью 9 недель. Переходный период с продолжительностью 4 недель.

Выводы. На основании проведенного анализа современной системы подготовки бегуна-спринтера выявлены закономерности тренировочного

процесса, общие модельные характеристики физической подготовленности. Выполнение работ аэробного характера в подготовительном периоде предшествует анаэробной работе подготовительном и соревновательном этапах. Методика специальной физической подготовки бегунов на короткие дистанции в подготовительный период годичного цикла тренировки может быть использована в учебно-тренировочном и соревновательном процессах подготовки. Увеличение тренировочных средств анаэробного характера на 15% при сохранении большого объема средств аэробной работы на подготовительном этапе годичного цикла подготовки будет способствовать повышению специальной физической подготовленности и спортивных результатов бегунов на короткие дистанции.

Литература:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Хапсагай – борьба быстроты и ловкости

*Винокуров Е.Г., к. фил. н., доцент
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Аннотация. В статье рассмотрены исторический опыт применения боевое искусство хапсагай как преемственность древних традиций до наших дней. Показаны различные этапы и периоды развития в повседневной жизни.

Ключевые слова: быстрота, ловкость, выносливость, настойчивость.

У народа саха всегда почитали и в своих сказаниях и героическом эпосе олонгхо превозносили сильных, ловких и могучих богатырей. Во всех этих легендах и преданиях главными героями являлись люди, не злоупотребляющие своим могуществом. Подобные морально – этические нормы поведения также передавались от отцов к детям, от дедов – к внукам. Особенно не принято у народа саха выставлять напоказ свою мощь, силу и другие выдающиеся качества.

Персонажи олонгхо всегда были добросердечными защитниками жителей Среднего мира. При этом интересно, что они в конце жесточайшей схватки своих врагов побеждали при помощи приемов борьбы хапсагай. Как мы считаем, что олонгхо зарождалось, когда на свет появился народ саха, три тысячи лет тому назад, так написано в многотомной истории Сибири. Следовательно, с тех пор существует и борьба хапсагай, притом в виде секретного боевого искусства. Уместно привести слова великого тренера Дмитрия Петровича Коркина о том, что «умение бороться по хапсагаю требует особого мастерства, не каждый борец, владеющий другим видом борьбы, может хорошо бороться по хапсагаю»(1, с.13).

Начиная со второй половины пятидесятых годов двадцатого столетия в Якутии по инициативе выпускника Центрального ордена Ленина Всесоюзного института физической культуры Николая Николаевича Тарского, уроженца Усть – Алданского района, начала культивироваться вольная борьба. За эти годы в Якутии этот вид спорта получил широкое распространение и развитие, были подготовлены разрядники, кандидаты и мастера спорта СССР, мастера международного класса, чемпионы и призеры международных турниров, Советского Союза, Европы и мира. На наш взгляд, в быстром достижении таких великолепных результатов молодежи народа саха имеет серьезное влияние национальной борьбы хапсагай.

Спортивный журналист и комментатор Владислав Коротов подчеркивает: «С 1972 года началась новая эра якутского спорта, когда на высшую ступень олимпийского пьедестала поднялся якутский борец Роман Дмитриев. Затем было

триумфальное выступление сразу трех представителей народа саха на Монреальской Олимпиаде – золото Павла Пинигина и серебряные медали Романа Дмитриева и Александра Иванова. Все они были воспитанниками и учениками гениального тренера Дмитрия Петровича Коркина, положившего в основу якутской школы вольной борьбы элементы национальной борьбы – хапсагая»(2, с.129).

Исследователи научного наследия прославленного тренера Дмитрия Петровича Коркина Василий Васильевич Уйгуров и Петр Иванович Кривошапкин в книге «Д.П.Коркин: статьи, обзор научных трудов» пришли к выводу по состоянию об изучении взаимосвязи и положительном влиянии национальных видов борьбы и вольной борьбы(3).

Великий тренер Дмитрий Петрович Коркин в своем научном методологическом анализе выделяет следующие структуры качества: «Существует на практике два типа вольника в условиях Якутии: первые из этих двух типов борцы, прошедшие через народную школу – хапсагай. Второй тип – борцы, не прошедшие через народную школу, без предварительной подготовки начавшие занятия по вольной борьбе. Сравнивая результаты этих двух групп борцов, получаем наглядную картину превосходства мастеров первой группы.(По анкетным данным Сафонова Н.И., Коркина Д.П.)» (4, с.6).

Дмитрий Петрович пришел к выводу: «В настоящее время якутский хапсагай имеет два вида хапсагаистов. Первая группа хапсагаистов – это те, кто прошел народную школу хапсагая. Они быстры, чувствительны, комбинационны, результативны, устойчивы в ситуациях вне захвата. Вторая группа хапсагаистов – вольники, которые занимаются хапсагаем. Они медлительны, отличаются устойчивостью в большей части в ситуациях захватами, непроницаемостью. Их можно называть представителями нового класса хапсагаистов. Быстрота, подвижность является наиболее характерной чертой якутского хапсагая»(5, с.6).

Профессор Шамаев Н.К. подчеркивает: «Борьба хапсагай – это якутская национальная борьба, состязание в ловкости и быстроте, силе и выносливости, она имеет сходство с восточным видом боевого искусства – айкидо. Есть предположение, что в глубокой древности существовал боевой вид хапсагая. В произведениях якутского героического эпоса олонгхо ярко описываются побела богатыря среднего мира над представителями «темной силы» при помощи приемов борьбы хапсагай. Значит, в старину древние воины проводили определенную подготовку по изучению приемов хапсагая и успешно использовали их в сражениях»(6, с.60).

Итак, профессор Н.К.Шамаев рекомендует использовать игры единоборств. Они основаны на состязательности. С их помощью приобретается морально – психологическая подготовка, воспитывается сильная воля, уважение и гуманное отношение к соперникам.

Таким образом, не стоило бы слишком увлекаться зарубежными традициями единоборств и самозащиты, а надо возрождать национальную борьбу народа саха – хапсагай. В процессе деятельности складываются как моральное понятие, так и чувства, привычки и другие компоненты нравственного облика личности.

«Хапсагай» в дословном переводе на русский язык означает состязания в ловкости и быстроте. Хапсагай как вид спорта – это единоборство, в котором, применяя различные приемы, борцу нужно вывести соперника из равновесия, принудить его коснуться земли или ковра любой частью тела. Отличие хапсагая от других видов борьбы (вольной, классической) заключается в том, что поединок ведется только в положении стойки. Продолжительность схватки – пять минут, площадка или ковер должны быть круглой формы, диаметром десять метров.

Великий тренер Дмитрий Петрович Коркин констатировал: «В хапсагае чистая победа присуждается уже за одно касание земли двумя точками тела (не считая ступней), а значит и любой бросок, т.е. если противник потерял равновесие и двумя руками коснулся земли, или оперся коленом и рукой, а тем более, если он упал на четвереньки, на бок, посажен на ягодицы и т.д.

Отсюда вытекает еще одно отличие – в хапсагае не применяется мост.

В хапсагае не присуждается победа за явным преимуществом или технически чистая победа»(7, с.9).

Таким образом, умение бороться по хапсагаю требует особого мастерства, не каждый борец, владеющий другим видом борьбы, даже профессионал, может успешно бороться по хапсагаю. В хапсагае осторожные сдвиги противников, обманные движения, перешагивания, внезапно, можно сказать, моментально сменяются молниеносной схваткой и комбинациями серийных приемов.

Основная проблема перспективного дальнейшего развития и возрождения национальной борьбы народа саха – хапсагай заключается в том, что ни одно учебное заведение, и среднее, и высшее не выпускают специально обученных, всесторонне подготовленных специалистов – тренеров – хапсагаистов, которые успешно занимались бы только хапсагаем, то это бы принесло прекрасные плоды.

Литература:

1. Д.П.Коркин: статьи, обзор научных трудов. Авторы – составители В.В.Уйгуров, П.И.Кривошапкин. Якутск, 2003.

2. Возрождая традиции предков. Авторы – составители В.П.Кочнев, Ю.Григорьев, В.П.Коротов. Якутск, 2009.

3. Д.П.Коркин: статьи, обзор научных трудов. Авторы – составители В.В.Уйгуров, П.И.Кривошапкин. Якутск, 2003.

4. Шамаев Н.К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций. Якутск, 2009.

Педагогические подходы к формированию тактических умений к выполнению групповых действий в нападении волейболисток подросткового возраста

Гераськин А.А., к.п.н.,

доцент кафедры физического воспитания ОмГТУ

Кузнецова Т.А., соискатель кафедры физического воспитания

Григорьев С. Ю., соискатель кафедры физического воспитания ОмГТУ

Аннотация. Рассматриваются особенности современного волейбола и методы формирования тактико-технической подготовленности юных волейболисток к выполнению групповых действий в нападении. Методика подготовки юных волейболисток должна содержать учёт особенностей развития детского организма, индивидуальных различий спортсменок и применение педагогических воздействий направленных на повышение интеллектуального потенциала и развития способностей к индивидуальной, групповой и командной деятельности в нападении.

Ключевые слова. Развитие волейбола, юные волейболистки, методика подготовки к групповым действиям в нападении.

Pedagogical approaches to forming tactical skills to implementation group action attack volleyball adolescence.

Geraskin A.A., candidate of pedagogical sciences, associate professor,

Kuznetsova T.A., applicant.,

Grigorov S.U., applicant.

Department of Physical Education, OmGTU

Annotation. The features of modern volleyball and methods of formation of tactical and technical training of young volleyball players to perform group activities in the attack. Methods of preparation of young volleyball players should include accounting features of the child's body, individual differences athletes and application of pedagogical influence aimed at increasing the intellectual potential and the development of skills for individual, group and team activities in the attack

Keywords. The development of volleyball, volleyball young, methods of preparation for the group actions in the attack.

Актуальность исследования. Современный волейбол характеризуется высокой конкуренцией. Для достижения победы важное значение имеет комплексная подготовленность играющих, включающая интеллектуальную, физическую, техническую, тактическую стороны такой подготовленности. Анализ соотношения техники и тактики современного волейбола выявляет закономерность увеличения атакующих действий. Для их организации, необходима специализация тактической и технической подготовленности игроков с учетом выполнения ими игровых функций [3].

Вопросы совместимости и взаимодействия участников спортивной деятельности – одни из актуальных и слабо разработанных в психологии и педагогике спорта. Каждый вид спорта имеет свои специфические особенности. Здесь совместимость и уровень взаимодействий (срабатываемость) партнеров зависит от конкретных индивидуально-психологических особенностей спортсмена. Исследования, направленные на выявление критериев совместимости и срабатываемости, проведены лишь в отдельных видах спорта [1]. Из-за отсутствия достаточного числа научно-методических разработок, в спортивной практике комплектование спортивных звеньев и команды осуществляется тренерами интуитивно, без учета индивидуальных особенностей спортсменов. При этом, в основном принимается во внимание уровень спортивной подготовленности спортсменов и их ростовые данные. Мы солидарны, со взглядами школы Г. Д. Бабушкина, считающего, что формирование игрового состава должно основываться на уровне совместимости играющих. По данным авторов этой школы совместимость лежит в основе формирования взаимопонимания, межличностного взаимодействия, взаимоотношений и срабатываемости взаимодействующих спортсменов. Сочетание же личностных характеристик, положительно влияющих на результаты совместной деятельности, определяется как совместимость спортсменов. Основным компонентом совместимости является субъективная удовлетворенность участников группового взаимодействия, а срабатываемость определяется как единство взаимодействующих людей при выполнении совместной деятельности. В качестве положительных признаков срабатываемости выступают: высокая продуктивность членов группы, точность и согласованность действий, благоприятные межличностные взаимоотношения, надежность коллективной работы, быстрота овладения новыми совместными действиями, стабильность их выполнения [2]. В плане нашей работы, срабатываемость мы определяем как высокий уровень предпосылок к групповым взаимодействиям, взаимопониманию волейболистов при игре в нападении в условиях соревновательной деятельности. Примерами этому могут быть взаимодействия нападающего и связующего игроков, взаимодействия нападающих между собой при выполнении игровых комбинаций, взаимодействия нападающих спортсменов и защитников, осуществляющих страховку при отскоках мяча от блока соперников для выполнения повторных атак и т.д.

Тактическое мастерство в спортивных играх основано на конкретных умениях и навыках, которые позволяют игроку действовать как индивидуально, так и с

помощью взаимодействий с партнерами. Изучение состояния тактической подготовленности, возможности её совершенствования у нападающих игроков, совокупности развития специальных для деятельности физических и психических качеств, учета индивидуальных различий занимающихся, позволяет находить новые пути для совершенствования системы подготовки волейболистов.

Изучение литературы свидетельствует о том, что зрелой игры в нападении, умения взаимодействовать с партнёрами и эффективно участвовать в реализации групповых действий волейболисты достигают в достаточно позднем возрасте. Это требует длительных педагогических воздействий. В связи с этим, решение вопросов ускорения процесса формирования тактических умений в групповых и командных действиях обусловлено необходимостью поиска подходов к решению существующей проблемы, то есть, формирования тактической подготовленности с началом такого процесса в юном возрасте [5].

Анализ литературы обнаруживает проблемную ситуацию. Она содержит достаточную разработку подходов по формированию индивидуальной технико-тактической подготовленности волейболисток 10-12 лет при игре в нападении и слабой разработки вопросов формирования тактической подготовленности в этом возрасте.

Проблемная ситуация: в доступной литературе достаточно раскрыты вопросы подготовки волейболисток юного возраста к индивидуальным тактико-техническим действиям в нападении слабо раскрыты вопросы подготовки к действиям групповым.

Проблема исследования содержит недостаточность научных знаний о возможностях ускорения процесса формирования способностей юных волейболисток к выполнению групповых действий к нападению волейболисток 10-12 лет и необходимость разработки новых подходов к формированию специальных способностей игроков с учётом особенностей развития детского организма и особенностей игровой деятельности.

Цель исследования: изучить эффективность комплексной методики формирования тактических умений к выполнению групповых действий к нападению волейболисток 10–12 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по подготовке юных волейболисток.

Предмет исследования: формирование тактических умений волейболисток 10–12 лет к выполнению групповых действий в нападении.

Рабочая гипотеза: предполагается, что применение психолого-педагогического анализа содержания игровой деятельности позволит разработать методику формирования тактических умений к групповым действиям в нападении юных волейболисток

Задачи исследования:

1. Выполнить анализ проблемы формирования тактических умений к выполнению групповых действий в тактических умений к выполнению групповых действий в нападении волейболисток 10–12 лет.

2. Разработать методику формирования тактических умений к выполнению групповых действий к нападению волейболисток 10–12 лет.

3. Изучить эффективность разработанной методики формирования тактических умений к выполнению групповых действий в нападении юных волейболисток.

Методы исследования: анализ научной литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, разработка методики формирования тактических умений к выполнению групповых действий в нападении волейболисток 10-12 лет.

Специалистами волейбола признаётся, что нападающие игроки выполняют основную нагрузку по завершению атаки, поэтому индивидуальные тактические

действия являются показателем тактического мастерства. Значительное число литературных источников посвящено разработке методических рекомендаций по обучению и совершенствованию выполнения технических приемов, с использованием традиционных подходов и применения тренажерных средств [7].

В основе тактической деятельности лежит теоретическая подготовленность спортсмена, которая как бы отодвигается на задний план на начальном этапе подготовки. В связи с этим, логично предположить, что разработка теоретической модели тактической деятельности и адекватных методов развития тактических умений на этапе начальной подготовки в значительной степени позволит ускорить процесс обучения как техническим навыкам, так и тактическим умениям.

Одним из ведущих методов изучения и совершенствования игровой деятельности в настоящее время является теория деятельности и деятельностного подхода. В отечественной психологии под деятельностью, принято понимать специфическую человеческую форму активного отношения к окружающему миру. Её содержание направлено на целесообразное сознательное изменение и преобразование внешних условий в интересах людей. Неотъемлемыми частями деятельности являются: цель, средства, результат и сам процесс её осуществления. Отсюда деятельность имеет неразрывную связь с практикой, несёт органическое единство чувственно-практических и теоретических её форм. Такое единство предполагает содержание деятельности: материальное, целеполагающее ведущее к освоению и преобразованию объективной деятельности. Деятельность содержит и определенное противопоставление субъекта и объекта деятельности, где человек *противопоставляет* себе объект деятельности, как материал, который должен получить новые формы и свойства изменения в продукт деятельности [4]. Здесь просматривается аналог деятельности игровой, где противодействия соперников и представляют собой образно, тот "материал", который должен быть преобразован нападающими волейболистами в результате их групповых действий по преодолению сопротивления соперниц, путём применения индивидуальных и групповых тактико-технических действий.

Спортивно-игровая деятельность правомерно рассматривается как один из видов деятельности экстремальной, выходящей за пределы привычного для конкретного человека «коридора» психофизиологического напряжения. Она требует от исполнителя предельного или околопредельного напряжения психофизических сил. Длительное перенесение подобных напряжений в жизни приводит к ухудшению функционального состояния, изменению личностного статуса индивида и даже к развитию психосоматических заболеваний [1]. В то же время, достижение желаемой цели сопровождается высоким уровнем положительных эмоций, существенно снижающих состояние усталости и перенапряжений. Такой эффект проявляется даже в условиях многодневных турниров и конечно является своеобразным положительным стимулом для восстановления спортсменов после предельных напряжений в выигранном матче.

Понятие «экстремальная ситуация», в психологии принято понимать как усложнение условий деятельности, которое приобретает для отдельного человека, либо группы людей особую значимость. Любая ситуация содержит максимальную включенность в неё участника деятельности, в связи с чем, экстремальная ситуация представляет собой единство объективного и субъективного. При этом объективное – это крайне усложненные внешние условия и процессы выполнения деятельности, а субъективное – это психологические состояния, установки, способы действий в резко изменяющихся обстоятельствах. Авторами отмечается близость спортивно-игровой деятельности к профессиональной, например к деятельности операторов в ответственных видах работ, где психическое

состояние прямо связывается с переживанием личностью конкретного отношения к прогнозируемым результатам актуальной деятельности, а конкретность отношения определяется кругом наличия мотивов и силой мотивации [1].

По отношению к деятельности в волейболе это можно рассматривать как высокую ответственность к выполнению деятельности отдельного игрока, так и к деятельности группы спортсменов, складывающихся в групповую или командную деятельность, например, в нападении [8].

Заключение. Данные работы свидетельствуют, что одним из необходимых условий эффективности физического воспитания и спортивной подготовки юных волейболисток является необходимость учета возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков, предрасположенности их к ведению групповой игровой деятельности. Такой подход необходим при спортивном отборе, выборе педагогических воздействий для подготовки спортсменов, индивидуализации и варьировании нагрузки в процессе обучения и развития необходимых для деятельности умений и навыков.

Литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. – Омск: СибГУФК, 2001. – 110 с.
2. Девяткина, Е. Ю. Комплектование игрового состава команды высококвалифицированных баскетболисток с учетом психологической совместимости и срабатываемости игроков: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 24с.
3. Ершов, А. А. Психологическая соактивность людей / А. А. Ершов. – М.: Знание, 1992. – 31 с.
4. Маслакова, О. С. Формирование игровой коммуникации в условиях неопределенности ситуаций у юных баскетболисток: автореф. дисс. ... канд. пед. наук Тобольск, 2005. – 24 с.
5. Обзов, Н. Н. Межличностные отношения / Н. Н. Обзов – Л.: ЛГУ, 1979. – 151с.
6. Рыцарев, В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. – М.: 2005. – 384с.
7. Таер, Храйс Командные тактические действия волейболистов и методика их совершенствования / Храйс Таер: автореф. канд. дис. – М. – 2002. – 23с.
8. Травина, А. П. Особенности комплектования спортивных команд с различной формой организации совместной деятельности / А. П. Травина // Тез. док. 10-й Всесоюз. научно-практическая конференция психологов спорта. – М., 1988. – С. 54–55.
9. Эртман, Ю. Н. построение процесса совершенствование подач мяча квалифицированными волейболистками с применением технических средств / Ю. Н. Эртман, А. А. Гераськин // Омский научный вестник. – 2013 №1(115) – С. 156 – 160.

Аэробные возможности в оценке подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции

*Герасимов С.А., Волочкова В.И, Мастров А.В.,
Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются аэробные способности, которые имеет решающее значение для высокого результата в циклических видах спорта. В

исследовании, идея в том, что человек в прочих равных условиях (с теми же морфологическими и антропометрическими параметрами, тот же метод и та же мотивация упражнения) будет развивать и поддерживать мощность работы, которая соответствует его аэробным показателям. Поэтому, измеряя аэробные возможности бегуна можно оценивать состояние его готовности и как следствие эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: максимальное потребление кислорода, анаэробный порог, аэробные возможности.

Aerobic opportunity to assess preparedness at runners of middle and long distances

*Gerasimov S.A., Volochkova V.I., Mastrov A.V.
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation. This article describes the aerobic capacity for work that is a crucial and very important moment for good results in cycling sports. In the study, the idea of that a person in other equal conditions (with the same morphological and anthropometric parameters, the same technique and the same exercise motivation) will develop and maintain the power of working according to their aerobic performance. Therefore, measuring the runner's aerobic capacity for work of the runner, we can appreciate and correct his state of readiness and efficiently a result of the training process.

Keywords: maximum oxygen consumption, anaerobic threshold, aerobic capacity

Introduction. The main indicators of aerobic endurance are maximum oxygen consumption (VO_{2max}) and anaerobic threshold (AT). VO_{2max} is the highest oxygen consumption which can be achieved in dynamic process in continuation engagement of large muscle groups. It is obvious that the highest limit utilization O_2 is one of the maximum cardiac output, blood PO_2 , functional distribution of cardiac output in the working muscles and the ability of muscle O_2 extraction [4]. Nevertheless, the factor limiting the aerobic capacity for work is more often a cardiovascular system.

The anaerobic threshold is the highest intensity of the load, heart rate and oxygen consumption in the work of large muscle groups for when the produce lactate is equal to its utilization. It represents a level of oxygen consumption (VO_2) during exercise, in which the aerobic energy production is supplemented by anaerobic energy production, which is a reflection of the increase of lactate levels and the ratio of the lactate – pyruvate in the muscle and arterial blood [4]. The VO_{2max} scientific literature is considered as an important indicator of physical capacity for work. In adapting to the intense muscular activity and increase the cyclical nature of the aerobic potential glycogen reserves increase, the endocrine system in physical activity increases and changes occur at all levels of the biological system.

The research methods:

1. Analysis of the scientific and methodological literature on the topic of the research.

2. Analysis of the pedagogical documentation.

3. Teacher's observation.

4. Teaching experiment.

5. Testing.

Results of the research and their discussion. In our research experiment 9 professional athletes and 9 men participated, specializing in middle-distance running and having Candidate for Master of Sport, took part. The respondents were asked to perform the laboratory test with stepwise increases the load on a treadmill to refusal. The test began after a five minute warm-up performance of the test at a speed of 1.5 m/s. The duration of each step was 1 minute. During the test there registered the

parameters of the external respiration athletes: a respiratory volume, respiratory rate and pulmonary ventilation in the mode of each exhalation. The exhaled air is analyzed to determine the content in the oxygen concentration and carbon dioxide, heart rate averaging time of 5 seconds, using 'POLAR' firm device (Finland). The reordered parameters were used to calculate the rates of the O₂ consumption and the CO₂ emission, respiratory rate, ventilation equivalents of the O₂ allocation consumption. The program calculates these figures automatically, which is a part of the Cortex Metalyser 3B-R2. According to the same program, analyzing the correlation values of pulmonary ventilation and a heart rate were determined graphically.

The experimental results showed that the value of the VO₂ at the aerobic threshold of the preparatory period before and after the changes insignificantly. In turn the indicators the VO₂max changed from 10% to 20%. We can say that if the oxygen consumption rate in the aerobic threshold is approaching VO₂max values then from the shape the athlete is at high level.

Conclusions. The study showed that besides to the aerobic capacity, the decisive role played by other factors, which are expressed in the development of the ability to the work for a long time at the level of oxygen consumption, as much as possible close to the VO₂ max, and the ability to make effective use of existing energy potential in the condition of competition. Therefore, in determining the functional readiness of the athlete should take into account not only the VO₂max. It is necessary to take into account the aerobic capacity of the body as a whole, including a qualitative and quantitative aspects of this progress: the absolute VO₂ max, the relative VO₂ max, the VO₂ on the anaerobic threshold, the speed and heart rate at the anaerobic threshold and its occurrence time, the level of lactate after exercise, breathing rate, minute maximum volume of bloodstream and its time of oncoming.

References:

1. Davis, J.A. Lower reference limit for maximal oxygen uptake in men and women / Davis J.A., Storer T.W., Caiozzo VJ, Pham P.H. // Clin. Physiol. and Funct. Imag. - 2002 - 22, № 5. - P. 332-338.

2. Apanasenko, G.L. Physical health and maximal aerobic capacity of the individual. / G.L. Apanasenko, R.G. Naumenko // Theory and Practice of Physical Culture. - 1988. - № 6. - P. 29-30.

3. Popov, D.V. Aerobic capacity of man. / Popov D.V., Vinogradov O.L., Grigoriev A.I. // Science Moscow, 2012. - P. 111.

4. Wasserman K. Principles of exercise testing and interpretation including pathophysiology and clinical applications / Wasserman K., Hansen J., Sue D., Stringer W., Whipp B. // 4th edn. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia. 2005. - 585p.

Анализ физической активности учащихся различных школ Усть-Алданского улуса Республики Саха (Якутия)

*Герасимова А.И., студентка 4 курса,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКУС»,*

*Гуляева С.С., к.п.н., доцент, профессор кафедры «ТМФК»
ФГБОУ ВО «ЧГИФКУС».*

Чурапча, РС (Я)

Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Понятие «физическая активность» не следует путать с «физическими упражнениями». Физические упражнения являются одной

из подкатегорий физической активности, охватывающей плановую, структурированную и повторяющуюся физическую активность, направленную на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физической формы. Помимо физических упражнений, физическая активность включает также и другие виды активных телодвижений, совершаемых во время игр, работы, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений[2,3,11].

В настоящее время достаточно четко определены основные формы организации физического воспитания школьников (урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные формы занятий, внеклассные и внешкольные формы занятий), установлены общие требования к содержанию и методике занятий физическими упражнениями с детьми разного школьного возраста.

В настоящее время у большинства современных школьников низкий уровень здоровья. Это связано с образом жизни, высоким уровнем психического напряжения в процессе учебной и бытовой деятельности. Исправить это положение можно путем оптимизации содержания учебной деятельности и досуга школьников, регулирования величины и направленности физической активности.

Целью нашей работы явилось изучение и анализ физической активности учащихся различных школ Усть-Алданского улуса Республики Саха (Якутия) путем проведения социологического опроса.

В анкетировании приняли участие 176 учащихся разных классов данных трех школ. При анализе ответов на вопросы анкеты было установлено, что значительный вклад в уровень физической активности школьников вносит посещение секционных занятий по различным видам спорта. Количество занимающихся в них мальчиков больше по сравнению с девочками - 64,8% и 36,2%. Наиболее активными в посещении спортивных учреждений среди девочек можно назвать младших школьниц: 44,4%, в сравнении с ученицами средних (35,1%) и старших классов (29,3%).

В ответах на вопросы о двигательных предпочтениях было указано, что большинство занимаются в секции волейбола и мас-рестлинга. Кроме этого, больше 80% респондентов отметили, что выполняют различную физическую работу по дому. Это очень важно, так как все школьники сельской местности, а трудовая деятельность здесь характеризуется в основном тяжелым физическим трудом.

При анализе данных о частоте занятий в спортивных секциях установлено, что 48,6% учащиеся посещают тренировки 3-4 дня в неделю, 16,8% школьников – 5-7 дней в неделю (преимущественно мальчики – 71,43%), остальные – не более 2 дней в неделю.

Анализ ответов на вопрос о присутствии в режиме дня утренней гимнастики и ее длительности, позволил сделать вывод о том, что никогда не делают зарядку 40,7% мальчиков и 38,9% девочек. Меньше половины школьников (42,5% мальчиков и 44,7% девочек) уделяют утренней гимнастике 5-10 минут ежедневно. Никогда не делают утреннюю гимнастику 66,1% старшеклассников, что выше в сравнении со школьниками 5-9 классов (36,6%) и в сравнении с учащимися начальных классов (32,5%).

Таким образом, результаты исследования подтверждают сохранение неблагоприятной динамики основных показателей здоровья и функциональных резервов детей и подростков по мере обучения в школе. Изучение условий для обеспечения физической активности, организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, социологический анализ отношения учащихся к физкультуре и спорту позволяют выявить резервы для повышения роли физической культуры как мощного профилактического, коррекционного и

оздоровительного средства. В решении проблемы сохранения здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях, необходим комплексный подход, включающий совместную работу семьи и школы в вопросах воспитания культуры здоровья и формирования у школьников устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

Методы и средства формирования и совершенствования навыка произвольного расслабления мышц

*Гридасова Е.Я., доцент, к.п.н.
Кафедра ТУМ легкой атлетики
Российский государственный
университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

Аннотация. Совершенствование произвольного расслабления должно быть одной из важнейших задач спортивной тренировки и формирование этого навыка необходимо начинать в подростковом возрасте. В работе анализируются методы и средства формирования и совершенствования навыка произвольного расслабления мышц, подчеркивается необходимо включать в тренировочный процесс комплексы упражнений, способствующие снижению мышечного напряжения, особенно на начальных этапах адаптации. С этой целью рекомендуется применять дыхательные упражнения, аутогенные упражнения, стретчинг, йога, упражнения на мышечное напряжение-расслабление.

Ключевые слова: произвольное расслабление, навык, тренировочный процесс, методика расслабления, напряжение, релаксация, саморегуляция.

Methods and means of formation and improvement of the skill of arbitrary muscle relaxation

*Gridasova E. Ya., associate Professor, Ph. D.
Chair Theory and methodology athletics
Russian state University of physical culture,
sport, youth and tourism
(Gtsolifk), Moscow, Russia*

Abstract. Improving arbitrary relaxation should be one of the most important tasks of sports training and the formation of this skill should begin in adolescence. The paper analyzes the methods and means of formation and improvement of the skill of arbitrary muscle relaxation stresses should be included in the training process of exercises that reduce muscle tension, especially in the initial stages of adaptation. With this purpose it is recommended to use breathing exercises, autogenic exercises, stretching, yoga, exercises on muscle tension-relaxation.

Key words: arbitrary relaxation, skill, training process, methods of relaxation, tension, relaxation and self-regulation.

Стремительный рост наивысших спортивных достижений и психологические факторы сопровождаются повышением травматизма мышц, связок и суставов, а так же ведут к неумению расслабиться, и, как следствие, к постоянной скованности и напряженности.

Многие специалисты отмечают, что совершенствование произвольного расслабления должно быть одной из важнейших задач спортивной тренировки и формирование этого навыка необходимо начинать в подростковом возрасте. Совершенствования данного механизма будет способствовать повышению спортивных результатов в скоростных и скоростно-силовых упражнениях как циклического, так и ациклического характера [1,5,6,7].

Не смотря на очевидность важности данной проблемы, в практике тренировочного процесса легкоатлетов не уделяется достаточного внимания упражнениям способствующим выработке навыка произвольного расслабления.

Задача нашего исследования: изучить методы и средства формирования и совершенствования навыка произвольного расслабления мышц.

В процессе исследования использовался метод анализа специальной литературы.

Анализ учебной, научно-методической литературы и официальные электронные источники информации позволили нам выделить и сгруппировать, рекомендуемые средства для решения исследуемой проблемы.

Дыхательные упражнения. Дыхательные мышцы тренированного организма больше находятся в состоянии расслабления и потребления меньше энергии, чем у нетренированного. У тренированных людей деятельность дыхательной системы увеличивается за счет увеличения глубины дыхания, а у нетренированных – за счет увеличения частоты дыхания, что приводит к быстрому утомлению и работы мышц с большим напряжением [9].

Есть сторонники данного высказывания, одним из них является Леонардо Ор» в 70-х годах разработал дыхательную практику, которую назвал «Рефебинг» [10]. Суть этой методики состоит в правильном выполнении дыхательных манипуляций: вдох и выдох связаны между собой так, чтобы в дыхании нет паузы; выдох самопроизволен, без напряжения; вдох и выдох необходимо выполнять через нос. Было отмечено, что при применении данной методики расслабление тела наступает само собой в связи с тем, что происходит утомление от поддержания ритма дыхания (утомление структур головного мозга, ответственных за поддержание дыхания, вызывает различное торможение в коре головного мозга, что приводит к расслаблению и погружение в своеобразное гипнотическое действие).

Аутогенные упражнения. Любой цели можно достичь, «двигаясь к ней осмысленно и осознано». Поэтому, по мнению Р.А. Голубева, мышечная релаксация может быть достигнута на основе образного представления.

Было доказано, что сосредоточение внимания на определенных мыслях и образах ослабляет и помогает добиваться состояния расслабленной бодрости

(используя этот метод на соревнованиях, спортсмены, борясь со стрессом, стараются расслабиться, сосредоточив свое внимание на создание мысленных образов) [1]. Данную методику борьбы с мышечным напряжением практиковал и А.А. Александров, который утверждал о том, что благодаря данному способу можно « научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой...».

Основная задача аутоотренинга, применимая к спорту – повышение спортивных результатов.

Доктор Моше Пинхльас Фельденкрайз является основоположником системы развития человеческого потенциала, основанной на понимании себя и своего тела в процессе движения тела за счет создания в теле способности двигаться с минимальными усилиями, но максимальной эффективностью, благодаря возрастающему пониманию работы тела. Автор отмечал, что «нам нужно принять на себя большую ответственность, понять, как действует наше тело, научиться жить в соответствии с нашей естественной конституцией и нашими способностями» [10]. Поэтому он использует различные упражнения, которые подчиняются простому принципу «от простого к сложному», но главная задача при их выполнении достичь легкости в каждой части тела.

В книге М. Жулидова «Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью» отмечается важность осознанного бега, приводится пример с

простудой, которую автор вылечил благодаря образному представлению о выздоровлении [4].

Существует система исцеляющих настроев Г.Н.Сытина, которая заключается в многократном прослушивании или прочтении формул самовнушения в целях управления своим состоянием. Пользу этот настрой приносит только в том случае, если к нему подходить «с доверием и надеждой» [2].

Болгарский ученый Е.Гоновой утверждал, что для восстановления максимальной частоты движения конечности в специфическом темпе, после спортивной тренировки аутогенный отдых необходим, также он способствует восстановлению после эмоциональной возбудимости.

Стретчинг. Д.Г. Калашников и В.И. Тхоревский [6] предлагали использовать такую методику, как стретчинг (от англ. растягивание), способствующую расслаблению за счет произвольного сокращения и расслабления мышц, подверженных растягиванию, а так же мышц - антагонистов.

О. Иванова и Ж.Поддубная [5] разделяли этот метод на различные приемы: маховые элементы; статическое растягивание; растягивание, основанное на спинальных рефлексах и упражнения в режиме «напряжение-расслабление». Последний режим является наиболее интересным для нас и нашего исследования. Суть его состоит в правильном выполнении определенных действий: принятие позы, напряжение мышцы в течение 10-30 секунд, при этом, надавливая на предмет, который служит опорой, и полная обездвиженность суставной части опорно-двигательного аппарата, расслабление мышцы в течение 2-3 секунд и затем медленное максимальное растягивание мышцы в течение 10-30 секунд. Ими был предложен комплекс упражнений на различные группы мышц тела по данной методике.

Упражнения на мышечное напряжение – расслабление. Многие специалисты [8,10] предлагают для формирования умения расслабляться использовать приемы, сочетающие в себе расслабление одних групп мышц, одновременно с напряжением других для того, чтобы прочувствовать моменты напряжения и расслабления.

Данная релаксационная техника успешно помогает расслабиться и не требует специального оборудования, она влияет как на физиологическое, так и на психологическое состояние человека. Чтобы приступить к выполнению упражнений необходимо лечь на пол, найти удобное положение для рук и ног и расслабиться.

Йога. Т.В. Рыба [8] отмечала важность использования йоги в тренировочном процессе спортсменов, так как она способствует повышению показателей гибкости, служит профилактикой травм и учит полноценно расслабляться.

Технология антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ». Технология антистрессовой [3] саморегуляции у спортсменов позволяет привести к ослаблению нервного напряжения и выход на особое управляемое состояние за счет комплексного выполнения ключевых идеорефлекторных приемов: «расхождение» рук; «схождение» рук; «левитация» рук; «полет»; «покачивание»; «движение головой».

Благодаря этому комплексу повышается согласованность работы психических и физиологических процессов в организме, а также психофизиологическая устойчивость.

Выводы.

Анализ литературных источников показал, что специалисты отмечают важность проблемы наличия чрезмерного мышечного напряжения у спортсменов, которое приводит к травмам и к ухудшению спортивных результатов.

Необходимо включать в тренировочный процесс комплексы упражнений, способствующие снижению мышечного напряжения и совершенствованию навыка произвольного расслабления мышц, особенно на начальных этапах адаптации.

Такие комплексы упражнений могут состоять из упражнений следующей направленности: дыхательные упражнения, аутогенные упражнения, стретчинг, йога, упражнения на мышечное напряжение-расслабление.

Литература:

1. Справляемся со стрессом: с утра до вечера. - М.: Терра - Terra, 1998. -143 с.: ил.
2. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. СПб. Питер. 2007. – 98 с.
3. Алиев Х.М. Технология антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ» / Алиев Х.М., Михайлов Н.Г // Спортивный психолог. 2009 . № 3 (18). С . 51 – 54.
4. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью – М.: Астрель: Полиграфиздат, 2012. – 220 с.
5. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц. М.: Национальная школа аэробики, 1992.- 33 с.
6. Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес - тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.: Франтера, 2003. - 179 с.
7. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009.- 496 с.
8. Рыба Т. В. Йога для спортсменов: совершенствование тела / Т. В. Рыба //Спортивная медицина сегодня: профессиональный журнал для тренеров и врачей. 2006. № 10.- С. 25-27.
9. <http://portal144.rx22.ru/viewtopic.php?f=57&t=500>
10. <http://rebirthing.ru/leonard-orr-creator-rebirthing/>

Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке у курсантов

Гусев Ю.М., Поздняков А.П.,

Медведев А.В., Клименко С.С., Ермоленко С.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Аннотация: Физическая подготовка непосредственно воздействует на воспитание не только физических качеств, но и морально – волевых, которые необходимы сотрудникам полиции в профессиональной деятельности. Роль физической подготовки для формирования и развития данных качеств имеет первостепенное значение как для успешной учёбы в Вузах МВД РФ, так и для дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, курсант, основы, характер, воспитание, волевые качества, устойчивость, тренировка, занятие, ситуация, усидчивость, упорство.

Education volitional qualities in the classroom for physical training of cadets

Gusev Yu., Pozdnyakov A.P., Medvedev A.V., Klimenko S.S., Ermolenko S.A.,

Belgorod law Institute of the Russian Interior Ministry named ID Putilin

Abstract: Physical preparation directly affects the education not only of physical qualities, but also moral - strong-willed, which are required in the police profession. The role of physical training for the formation and development of these qualities is of paramount importance for successful study in the Universities of the Interior Ministry, as well as for future professional activities.

Keywords: sports, physical training, cadets, foundations, character, education, endurance and stamina, stability, training, employment situation, perseverance, perseverance.

Волевая устойчивость сотрудников органов внутренних дел – это один из важнейших показателей их подготовленности к выполнению стоящих перед ними задач. Мало кто задумывается, но именно физическая подготовка закладывает фундаментальные основы формирования характера, а значит и психологической устойчивости курсантов, а в будущем сотрудников правоохранительных органов. Умение сохранить психическое равновесие значит успешно выполнить поставленную задачу. Качества владения собой в конфликтных, провоцирующих ситуациях, неподатливости к психологическому давлению, умение проявлять разумную осторожность и внимание к опасностям в профессиональной деятельности сотрудников закладывается на занятиях по физической подготовке.

Занятия направлены на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению служебных задач. Физическая подготовка включает в себя общефизические упражнения на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, которые в свою очередь формируют волевые качества курсантов. Она помогает совершенствовать умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях и своевременно принимать решения.

На занятиях по физической подготовке моделируют трудноразрешимые ситуации, где проявляются смелость и упорство, самообладание и выдержка, твёрдость и усидчивость, что требует больших психических усилий курсантов. В процессе всей деятельности сотрудника органов внутренних дел возникают экстремальные условия, призывающих их формировать и постоянно работать над комплексом морально-волевых качеств. Они и становятся основой психологической устойчивости к нестабильным факторам нелегкой профессии.

Волевая подготовка является неотъемлемой и незаменимой частью тренировки курсантов. Именно поэтому дисциплина физическая подготовка включена в учебную программу в течение всего периода обучения и на нее отводится наибольшее количество часов в образовательном процессе в высших учебных заведениях МВД.

Научно-технический прогресс не стоит на месте и сегодня, полиция оснащена и продолжает оснащаться всё новыми видами технических средств и вооружения. Это повышает требования и к сотрудникам МВД России, и к курсантам образовательных организаций МВД РФ не только в физическом, но и морально-волевом и психологическом плане. Только разносторонне подготовленные курсанты, слушатели и сотрудники могут успешно действовать в сложных оперативных ситуациях, боевой обстановке, преодолевать нервно-психические напряжения. Данную задачу первоначально выполняют образовательные организации МВД РФ, готовя курсантов к дальнейшей профессиональной деятельности посредством физической подготовки.

На занятиях по физической подготовке для развития волевых качеств курсанты выполняют различные упражнения, такие как, например, бег на различные дистанции, гимнастика, выполнение различных нормативов на гимнастических снарядах, преодоление полосы препятствий, бег на длинные дистанции по пересечённой местности. Также, в учебную программу курсантов высших учебных заведений МВД России включены тренировочные занятия по различным видам единоборств, а именно, таким как: бокс, кикбоксинг, самбо, дзюдо, рукопашный бой и многие другие. Данные занятия формируют у обучающихся целеустремленность, упорство и умение добиваться поставленной цели. Курсанты постоянно совершенствуют свои спортивные и боевые навыки, а так же сдают

зачеты, по результатам которых им выставляются оценки, что способствует непрерывному росту их спортивных результатов. Учебные занятия по таким темам, как броски, удары и защита, обезоруживание правонарушителя развивают смелость и решительность у курсантов, а темы задержание и сопровождение, личный досмотр - настойчивость и упорство. Что касается общей и специальной выносливости, то они, в свою очередь, имеют первостепенное значение в развитии морально-психологических качеств. Бег повышает работоспособность, улучшает умственную работу, развивает выносливость организма и формирует самоконтроль, силу воли и целеустремленность.

Морально-волевые качества курсантов зависят от того, как построены занятия по физической подготовке, а значит непосредственно от преподавателей, которые проводят данные занятия. Для развития самообладания и выдержки на занятиях должны моделироваться различные ситуации, приближенные к естественным условиям, где обучающимся приходится с помощью быстрого оперативного мышления и импровизации добиваться поставленной задачи. Прохождение полосы препятствий и проведение учебно-тренировочных поединков и схваток на фоне усталости после выполненного кросса развивают мужество, стойкость и умение быстро принимать решения. Дисциплинированность и организованность курсантов на занятиях по физической подготовке осуществляется непосредственно преподавателем, посредством требовательности к выполнению заданий, посещаемости занятий, форме одежды, поведению и соблюдению мер безопасности на занятиях.

Физическая подготовка отличается резкой сменой видов деятельности и окружающей обстановки, что развивает у курсантов умение мгновенно её оценивать, быстро принимать решения о том, когда и каким способом действовать, а также, проявляя инициативу, самостоятельно выбирать, что именно им необходимо делать в каждой конкретной ситуации.

Занятия физической подготовкой направлены на непрерывное чередование движений и действий, которые развивают у курсантов различные двигательные навыки. Тренировки оказывают комплексное воздействие на организм занимающихся физической подготовкой и затрагивают различные аспекты психологического и волевого характера. В ходе данных занятий обучающиеся постоянно поддерживают и воспитывают настойчивость, целеустремленность, умение сдерживать эмоции, не терять самообладание и всегда контролировать свои действия, а также проявлять волю к победе.

Различные физические упражнения обязывают курсантов постоянно взаимодействовать друг с другом, соблюдать дисциплину, прибегать к взаимовыручке, подстраховке, навыков коллективных действий, что важно для дальнейшей профессиональной деятельности.

Большое значение в воспитании психологических качеств имеют специальные методические приемы, которые в зависимости от конкретной направленности можно разделить на три группы.

Первую группу составляют приемы, направленные преимущественно на создание условий для проявления сотрудниками психологических качеств.

Вторую группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на побуждение сотрудников к преодолению трудностей путем создания у них сознательно-активного отношения к поставленным задачам.

Третью группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на обеспечение успеха при обучении упражнениям, связанным с проявлением, тех или иных психологических качеств. Это достигается: постепенным наращиванием специфической трудности упражнений, сочетаемой в ряде случаев со значительным усложнением условий их выполнения;

повторением упражнений в разнообразных условиях, в частности, в более трудных, чем это предусмотрено нормативами; использованием специальных приемов преодоления стойких отрицательных проявлений психологических качеств и влияния неудач при выполнении упражнений.

Все перечисленные методические приемы используются комплексно, в соответствии с конкретными особенностями содержания, задач обучения и воспитания, а также с учетом подготовленности занимающихся.

Физическая подготовка направлена на обеспечение высокого уровня развития не только физической, но и морально-психологической подготовленности сотрудников. Поэтому в процессе физического совершенствования личного состава задачи обучения и воспитания должны быть тесно взаимосвязаны, а пути, средства и методы их решения органически дополнять друг друга. Все это предъявляет высокие требования к педагогическому мастерству сотрудников, особенно специалистов физической подготовки и спорта.

Немало важен и соревновательный процесс физической подготовки. В ходе него курсанты проявляют стремление превзойти соперника, быстроту, ловкость, силу и точность для достижения поставленных преподавателем задач. Так же он приучает обучающихся к действиям с максимальной отдачей, которая необходима для преодоления высокой моторной плотности, больших физических нагрузок, а также переключения с одного вида деятельности на другой в процессе всего занятия. Воспитание умения работы с полной отдачей сил имеет важное значение для успешного выполнения курсантами стоящих перед полицией задач в дальнейшей служебной деятельности.

Для воспитания волевых качеств необходимо правильно распределять физические нагрузки на занятиях. Контроль за этим непосредственно осуществляет преподаватель, который в свою очередь должен грамотно учитывать все факторы, регулирующие режим воздействия упражнений на организм, такие как индивидуальные и половые особенности курсантов.

Одним из таких факторов является количество повторений того или иного упражнения, с учётом их воздействия на определённую группу мышц. Чем большее число раз оно повторяется, тем больше нагрузка. Это оказывает прямое воздействие на эмоционально-психологический фон курсантов, а значит, влияет и на воспитание волевых качеств.

Таким образом, главным факторам, определяющим воспитание волевых качеств курсантов МВД на занятиях по физической подготовке, является уровень развития: общей и силовой выносливости; ловкости; эмоциональной устойчивости; быстроты мышления; сообразительности при выполнении поставленных задач, а так же навыков преодоления препятствий.

Эти и многие другие качества имеют первостепенное значения для дальнейшей профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

С учётом требований, которые сложились в современной оперативной обстановке, курсанты должны обладать не только хорошими физическими данными, но и стабильным эмоционально-психическим равновесием. Благодаря которому, будучи сотрудниками полиции, обучающиеся смогут без вреда для себя и окружающих справляться с поставленными задачами, сохраняя при этом контроль за своими действиями и максимально быстро адаптируясь к возникающей окружающей обстановке.

Физическая подготовка располагает различным арсеналом упражнений и боевых приемов борьбы, овладение которыми имеет большое значение для дальнейшей службы в органах внутренних дел и выполнения поставленных оперативно-служебных задач. Именно занятия спортом закладывают фундамент, который направлен на формирование волевых качеств курсантов МВД.

Литература:

1. Болотин А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов МВД России к боевой деятельности с использованием средств физической подготовки. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 6(112). – С. 75.
2. Слюсарев А.В. Воспитание волевых качеств у курсантов МВД России средствами физической подготовки. // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2012. - № 56.

Факторы, влияющие на качество спортивной стрельбы и способы их устранения

*Гусев Ю.М., Поздняков А.П., Медведев А.В.,
Клименко С.С., Ермоленко С.А.,*

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Аннотация: Необходимой особенностью современного спорта считается направленность работы спортсменов на максимально большую степень достижений, которую следует показать в обстоятельствах соревновательной борьбы. По этой причине, с одной стороны, у ученых и практиков остаётся стойкое пристрастие к исследованию эмоциональных условий, оказывающих большое влияние на эффективность выступлений в стартах разного уровня, с иной - актуализуется вопрос конкурсной надёжности и воздействие психологопедагогических коррекций на достижения значительных и прочных результатов.

Ключевые слова: физическая культура, подготовка, феномен, общество, аспект, активность, спорт, труд, успех, процесс, деятельность, специальная подготовка, стрельба, применение, оружие.

Factors affecting the quality of sport shooting and solutions

*Gusev Yu., Pozdnyakov A.P., Medvedev A.V., Klimenko S.S., Ermolenko S.A.,
Belgorod Law Institute of the Russian Interior Ministry named ID Putilin*

Abstract: The essential feature of modern sport is considered to focus the work of athletes at the highest level of greater achievements, which should be shown in the circumstances of the competitive struggle. For this reason, on the one hand, scholars and practitioners remain steadfast passion for the study of emotional conditions that have a big impact on the effectiveness of performances in competitions of different levels, on the other - actualized the issue of reliability and competitive impact psihologopedagogicheskikh corrections to achieve significant and lasting results.

Keywords: physical education, training, a phenomenon, a society, an aspect, activity, sport, work, success, process, activity, special training, shooting, use, weapons.

Можно сказать, что боязнь выстрела это невольное нажатие на спуск, которое вызывается неосознанным страхом перед оружием. Стреляющему человеку кажется, что он может случайно или по своей глупости причинить вред.

У стрелка могут проявляться следующие признаки: резкое нажатие на спусковой крючок, отдаление головы от приклада и закрывание глаз. Перечисленные признаки могут проявляться, как и у начинающих стрелков так и у опытных солдат, когда они первый раз берут другое оружие более крупного калибра.

Существуют различные способы, по которым можно определить боится ли стрелок выстрела или нет. Рассмотрим самый простой из них. Нужно снарядить магазин тремя патронами (первый патрон - боевой, второй - учебный, третий - боевой). При производстве выстрела стреляющий нажимает на спусковой крючок резко, закрывает глаза и убирает голову от приклада. Тоже самое происходит и

при производстве второго выстрела, когда стрелок не знает, что патрон учебный. Вместо выстрела он слышит щелчок, а действия, которые совершены под влиянием страха, уже зафиксированы инструктором.

Для того, чтобы результаты стрельб были положительными для обучаемого необходимо набраться терпения и тренироваться с использованием холостых патронов. До перехода на боевые патроны необходимо изучить три этапа подготовки:

1) На первом этапе необходимо изучить правильное положение для стрельбы, прицеливание и плавное нажатие на спусковой крючок.

2) На втором этапе основной задачей является преодоление страха при производстве выстрела в холостую.

3) Третий этап состоит из практических тренировок.

Отдача и громкий звук при производстве выстрела вызывают резкое сокращение мышц, в результате чего меняется угол направления ствола, что приводит к плохим результатам. Целесообразно начинать стрелять из пневматической винтовки с последующим переходом на малокалиберную винтовку ТОЗ-8, далее автомат, пулемет и т.д. Очень важно преодолеть страх, который возникает при нажатии на спусковой крючок. Пневматическая винтовка для этого подходит лучше всего. На боевые патроны можно переходить тогда, когда обучаемый научился плавно нажимать на спусковой крючок, расслаблять мышцы перед выстрелом и получать от этого удовольствие, а не закрывать глаза от страха.

При правильном выполнении выстрела оружие после отдачи и завершения цикла перезарядки возвращается точно в прицельное положение за счет работы мышечной памяти. Визуально для стрелка мушка возвращается в прорезь, а прицел - на мишень. Это важно при освоении восприятия ощущений неожиданного выстрела, и особенно необходимо в работе над скоростными упражнениями с выполнением серии выстрелов. Если после выстрела оружие не возвращается в прицельное положение, это говорит об изменении усилий мышц, удерживающих оружие, и необходимо выявить причины проявления этих ошибок.

Главными элементами для отработки спуска курка являются:

- стрельба без патронов;
- стрельба по белой мишени;
- продолжение нажатия спускового крючка после выстрела.

Особую значимость в процессе обучения огневой подготовке курсантов приобретает психофизиологический фактор стрельбы. «Традиционные формы и методы практических занятий по огневой подготовке не в полной мере способствуют развитию творческой личности, прикладного мышления, умения интегрировать знания в различных сферах профессиональной подготовки, так как в основном направлены на освоение правильных действий с оружием и техники меткого выстрела»

С точки зрения В.Ф. Кобилецкого, подготовка сотрудника ОВД к применению и использованию огнестрельного оружия (огневая подготовка) состоит из двух частей: технической и психологической. В свою очередь, психологическая подготовка подразделяется на правовое обучение и непосредственное психологическое воздействие на обучаемого. Техническая часть огневой подготовки призвана привить устойчивые навыки гарантированного поражения цели в ограниченное время. Правовая подготовка определяет способность быстрой оценки реальной обстановки и принятия решения на правомерность применения или неприменения оружия. Человек способен выстрелить в другого

человека только в двух случаях: когда он панически опасается за свою жизнь либо уверен в правомерности своих действий.

По мнению М.А. Сибирко, формирование морально-психологической устойчивости курсантов на занятиях по огневой подготовке должно базироваться на дидактических принципах, подробно рассмотренных в научных и учебных трудах по военной и ведомственной педагогике и психологии. Одним из важнейших принципов обучения должен стать принцип «учить тому, что необходимо в условиях оперативно-служебной деятельности». Важное значение этого принципа определяется чрезвычайным ростом опасности для жизни сотрудников полиции, который наблюдается в связи с увеличением количества случаев применения преступниками огнестрельного оружия, существенным повышением психических, эмоциональных нагрузок в процессе выполнения сотрудниками полиции служебного долга.

М.А. Сибирко определяет четыре основные методические направления для организации занятий с курсантами по огневой подготовке:

- 1) формирование необходимых знаний и умений обращения с табельным огнестрельным оружием;
- 2) формирование устойчивых навыков применения табельного оружия в стандартных условиях стрельбы в тире;
- 3) формирование навыков стрельбы из табельного оружия в условиях применения различных по силе и характеру воздействия сбивающих факторов, моделирующих отдельные составные части условий экстремальной деятельности;
- 4) формирование навыков стрельбы из табельного оружия в условиях, максимально приближенных к условиям реальной служебной деятельности в экстремальных условиях противоборства с преступником.

Мы считаем что, концепция морально-психологической устойчивости в момент экстремальной ситуации, в которую нередко попадают сотрудники полиции в процессе выполнения своих служебных обязанностей, приобретает особую значимость в связи с тем, что в этот момент организму требуется очень сильное напряжение психических и физических качеств человека. Непосредственный контакт с подозреваемым, преступником, террористом зачастую сопровождается угрозой жизни и здоровью, поэтому полицейскому необходимо умение быстро ориентироваться в нужный момент с правильным использованием огнестрельного оружия. Особенно важна морально-психологическая устойчивость при прохождении службы в «горячих точках», при выполнении служебного долга в контртеррористических операциях.

Таким образом, можно сделать вывод: полученные знания в процессе изучения дисциплины «Огневая подготовка» придают обучаемому готовность к применению огнестрельного оружия и должным образом могут быть реализованы только в том случае, если он обладает достаточно высоким уровнем морально-психологической устойчивости, требующих применения огнестрельного оружия.

Литература:

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. Ростов на/Д.: Феникс, 2006.
2. Кобилецкий В.Ф. Методика огневой подготовки. М., 1985.
3. Сибирко М.А. Огневая подготовка как условие формирования морально-психологической устойчивости // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 1(44).
4. Руденко Г.В., Маркив Р.Г. Физическая культура как объект социального исследования // Современное образование: содержание, технологии, качество. 2014. Т. 2. С. 251-252.

5. Титова О.Е. Физическая культура личности как одно из условий социального благополучия человека и государства // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2015. С. 187-188

6. Фролова О.В. Физическая культура как способ формирования социально-активной личности // Проблемы социально-гуманитарного образования на современном этапе модернизации российской школы материалы четвертой международной научно-практической конференции. 2015. С. 56-59.

Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников оvd к ведению единоборства с правонарушителями

Гусев Ю.М., Поздняков А.П., Домрачёва Е.Ю., Иляхина О.Ю.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Аннотация: Основной задачей физической подготовки в образовательных организациях МВД России является: формирование различных двигательных умений и навыков, в том числе выполнения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным. Так же, думаю, что развитие и поддержание на необходимом уровне физических качеств, укрепление и сохранение здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности не менее важны.

Ключевые слова: подготовка, единоборства, умения, навыки, готовность, психология, спорт, физическая подготовка, сотрудник, обстановка, цель, приоритет, обучение, навыки.

Physical training as a means of formation psychological readiness of employees ovd martial arts to management of offenders

Gusev Yu., Pozdnyakov A.P., Domrachëva E.J., Ilyakhin O.J.,

Belgorod Law Institute of the Russian Interior Ministry named ID Putilin

Abstract: The main objective of physical training in educational organizations, the Russian Interior Ministry is: the formation of a variety of motor skills, including the performance of combat methods of struggle in conditions as close to real. So, I think that the development and maintenance of the required level of physical qualities, strengthening and preservation of health, increasing the body's resistance to adverse factors of performance are equally important.

Keywords: training, combat, skills, readiness, psychology, sports, physical training, employee, environment, target priority, training skills.

Как справедливо замечает, П. П. Михеев, зачастую преступники являются наиболее подготовленными в физическом плане, чем сотрудники правоохранительных органов. В настоящее время в России большое развитие получили различные виды единоборства, пополняющиеся все больше и больше молодыми людьми, которые впоследствии реализуют свое владение боевыми приемами в преступных организациях.

Проанализировав научно-методические работы А. С. Жолобова, В. Г. Колохова можно сделать вывод, что ранее сотрудников органов внутренних дел обучали навыкам задержания только с использованием захватов, бросков, с последующим удержанием или проведением болевого приема (загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, наружу). Некоторые авторы, такие как А. В. Гадалов, О. Ю. Уфимцев считают, что в последнее время в связи с сильно возрастающей криминогенной обстановкой, решили определить обучение сотрудников навыкам нанесения ударов руками и ногами и использования подручных средств как при задержании правонарушителей, предотвращении преступлений, так и для личной защиты.

Мы решили провести анкетирование среди курсантов 4 курса Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, который показал следующие результаты. 86% опрошенных считают, что на занятиях по физической подготовке особое внимание необходимо уделять для совершенствования ударов и защите от них. Из 96 опрошенных курсантов 3 курса института, обучающихся по специальности высшего профессионального образования Правоохранительная деятельность, 89,9% из них утверждают, что крайне необходимо на практических занятиях по физической подготовке чаще использовать учебно-тренировочные поединки по правилам рукопашного боя самбо, бокса или кикбоксинга.

Мы больше склоняемся к тому мнению, что одного лишь обучения боевым приемам борьбы объективно недостаточно для формирования боевой готовности сотрудника органов внутренних дел. Анализируя опыт прошлых лет, хочется сказать о том, психологическое состояние имеет огромную роль при обучении различным боевым приемам. Практический опыт дает возможность увидеть, что процесс обучения профессионально-прикладным двигательным навыкам (боевым приемам борьбы) у курсантов образовательных организаций МВД России следует формировать посредством психологической готовности к реальному рукопашному единоборству с преступником. Подобная подготовка должна производиться путем моделирования ситуаций реального уличного боя (имеется в виду рукопашная схватка).

Анализ методической литературы показал, что для более эффективного обучения и усвоения приемов самозащиты человек должен испытывать шок, подобный тому, который человек испытывает в условиях, когда ему наносят физическую боль. Только тогда находятся силы для противодействия реальным противникам в рукопашной схватке.

Даже такого уровня специалисты как А.В. Гадалов, П.П. Михеев говорят о том, что 50% неудач при реальном контакте с правонарушителями - это страх, недостаточное самообладание, некоторые пробелы в физической подготовке, не точная оценка ситуации и наконец, проблемы с техникой (неумение применять боевые приемы). Все перечисленные нами показатели гораздо опаснее для сотрудника правоохранительных органов, как и сам преступник. Если сотрудник психологически не осознает того, что ему может быть причинена боль, то при непосредственном контакте сотрудника и правонарушителя, второй может получить ранения и, учитывая современную технику, возможно, значительные.

Состояние постоянной готовности - первое правило самозащиты, без этого физические навыки - бесполезный балласт. Психологическую готовность, как и любой другой навык, нужно постоянно развивать и совершенствовать.

В Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина для формирования психологической готовности к единоборству с правонарушителями на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка» с курсантами, обучающимися по специальности государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования Правоохранительная деятельность применяются учебно-тренировочные поединки по правилам кикбоксинга, бокса, самбо. Поединки проводятся исключительно, если курсант в достаточной мере владеет навыками самозащиты. Учебно-тренировочный спарринг проводится на фоне физического утомления. Физическое утомление достигается путем выполнения силового комплексного упражнения (СКУ), взятого из Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Для достижения необходимого физического утомления количество повторений силового комплекса упражнений колеблется от 3 до 5 раз, в зависимости от индивидуальных особенностей курсантов, чем как раз так и включается в работу принцип индивидуализации. Учебно-тренировочные

поединки проводятся в форме вольного боя. Продолжительность одного поединка составляет от 2 до 3 минут. Преподаватель контролирует ведение учебно-тренировочного поединка, следит за тем, чтобы у курсантов не брали вверх эмоции и при этом схватка не переросла в драку.

На наших занятиях по физической подготовке также практикуются спарринги с «вооруженным» противником (противник «вооружен» макетом ножа, палки, пистолета или автомата). Такие поединки длятся от 30 секунд до 1 минуты. Цель этого поединка заключается в том, чтобы избежать ударов, «выстрелов» или порезов и в конечном итоге, по возможности, курсант пытается обезоружить «правонарушителя».

Появление того либо другого состояния явление достаточно нередкое в спортивной практике и обуславливается факторами объективного и субъективного характера. К индивидуальным обстоятельствам принадлежат: грядущее выступление в соревновании, неудовлетворительная подготовка спортсмена, ответственность из-за выступления в состязании, сомнение в удачном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), чрезмерная эмоциональность и беспокойность равно как индивидуальные особенности, персонально-психические характерные черты личности, успешное и злополучное выступление в прошедших стартах и в первых стартах нынешнего соревнования, расположение спортсмена к неудачам. К объективным обстоятельствам относятся: влияние конкурентов, организация состязания, предвзятое судейство, действия тренера в соревновании либо неявка его на соревнование, настроение команды, неверно сформированная предсоревновательная подготовка.

Итак, подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы отметить, что занятия по физической подготовке на старших курсах в образовательных организациях МВД России, задачей которых является совершенствование двигательных действий (профессионально-прикладных двигательных умений и навыков), все-таки необходимо строить по типу смешанных (комплексных), которые включали бы в себя упражнения из различных разделов дисциплины «Физическая подготовка». Этот подход позволил бы в рамках учебной нагрузки совершенствовать боевые приемы борьбы, и не увеличивать ее. Комплексные занятия целесообразно использовать на 3-5 курсах обучения после того, как у курсантов уже сформированы профессионально-прикладные двигательные умения и навыки (боевые приемы борьбы, навыки преодоления препятствий).

В октябре 2016 г. мы провели анкетный опрос. Результаты анкетного опроса курсантов 2 курса, обучающихся по специальности ГОС ВПО Правоохранительная деятельность, показали, что 95% опрошенных считают, что использование учебно-тренировочных поединков и построение учебных занятий по типу комплексных позволяют формировать у них психологическую готовность к ведению рукопашной схватки. Но все как один, опрошенные курсанты отмечают, что вообще не испытывают страха во время ведения учебно-тренировочного поединка с другим курсантом, так как осознают, что реальной угрозы над ними не существует. Ну а реальную психологическую готовность при реальном контакте с преступником, исследовать не представляется возможным из соображения личной безопасности курсантов (слушателей).

Литература:

1. Михеев П. П. Физическая подготовка сотрудников милиции с применением специальных и подручных средств. -Брянск, 1997.

2. Жолобов А. С., Косяченко В. И. Системный подход к обучению слушателей вузов МВД РФ рукопашным единоборствам // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации Концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и

повышения квалификации кадров МВД РФ: тезисы межвуз. науч.-практ. конф. - Орел, 1996.

3. Колухов В. Г., Лисицын В. И. Блочный принцип обучения боевым приемам борьбы // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров МВД РФ: тезисы Межвуз. науч.-практ. конф. - Орел, 1996.

4. Гадалов А. В. Формирование готовности курсантов вузов МВД России к единоборству с правонарушителями: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.

5. Уфимцев О. Ю., Князев В. И. Становление и совершенствование техники ударов, защит и передвижений в процессе занятий по физической подготовке в системе МВД России. - М., 2001.

6. О'Кифи П. Уличный кикбоксинг. Реальная самозащита. - Ростов н/Д, 2000.

7. Глубокий В. А. Комплексная (физическая и огневая) подготовка курсантов, обучающихся дополнительной специализации «служебно-боевая» // Состояние и перспективы совершенствования методики огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов : мат-лы и рекомендации региональной науч.-практ. конф. - Красноярск, 2005.

Философия борьбы хапсагай

*Гуляев Д.Д., студент первого курса
ФГБОУ ВО «ЧГИФКУС»,*

*Винокуров Е.Г., к.фил. н, доцент,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКУС»*

Чурапча, РС(Я)

Мыслители разных эпох и времен интересовались вопросами влияния физической культуры на личностное становление, взаимодействие между занятиями спортом и развитием личности.

В настоящее время исследователи занимаются изучением взаимосвязи физического, умственного, эстетического, нравственного развития личности. В их трудах разработаны возможности и пути морально-волевого, эстетического и нравственного развития подрастающего поколения в процессе занятий физической культурой и спортом. В них подчеркиваются цели и задачи физического воспитания по развитию таких личностных качеств, как потребность в здоровом образе жизни, целеустремленность, смелость, выносливость, решительность, гибкость, способность к сотрудничеству, негативное отношение к вредным привычкам и т.д.

В основу теоретической педагогики Петра Францевича Лесгафта был положен антропологический принцип, согласно которому ребенка для педагога самая большая ценность. По его мнению, ребенок рождается ни добрым, ни злым, ни поэтом, ни музыкантом и т.п., а становится тем или другим благодаря воспитанию. Он писал, что «испорченность» ребенка в большинстве случаев результат не прирожденной умственной или нравственной тупости, а педагогических ошибок воспитателей.

Особое место в образовании занимает физическая культура, представляющая собой пласт культуры народа саха. Ее содержание обусловлено условиями жизни, быта, труда. Эти условия на Севере, как известно, относятся к категории экстремальных. Например, ученые рекомендуют переезжать на работу в условиях Севера только людям-южанам до 35 лет. Научная статистика свидетельствует, что у людей старшего возраста в первые 10-15 лет проживания в экстремальных

климатических условиях высок уровень заболеваемости, инвалидности и смертности.

Характерно, что все путешественники, историки, этнографы, описывающие жизнь и быт народов Севера, отмечают в целом только мужское воспитание. Они обращают особое внимание на высокую степень владения оружием, секретами верховой езды, на выносливость, храбрость, которые сочетались со скромностью, уважением к женщине, детям, старшим и беспрекословным выполнением распоряжений последних.

Ученые и специалисты особо подчеркивают специфику мужского воспитания. По мере взросления сына отец с ним общается на равных, хотя почитание старших существовало всегда. Подобное воспитание при безмерном уважении старших, традиционно приводит к подготовке мужественных, умеющих безмолвно переносить любые тяготы и лишения мужчин, горячо любящих свой народ и Родину. Высшим критерием воспитанности человека считалось и считается сочетание в нем трудолюбия и мужества. Обычно наиболее мужественный из числа родственников или гость учил мальчиков приемам верховой езды и борьбы хапсагай, обращению с лошадьми и оружием, для этой цели использовались различные виды упражнений: стрельба из лука, верховая езда, лазание по деревьям, единоборства, бег, прыжки и т.д.

Борьба хапсагай – это национальная борьба народа саха, состязание в ловкости и быстроте, силы и выносливости, она имеет сходство с восточным видом боевого искусства – айкидо. Есть предположение, что в глубокой древности существовал боевой вид хапсагая. Как посчитали ученые, вершина устного народного творчества-олонгхо зарождало свыше двух тысяч лет тому назад. При этом что интересно, все указанные персонажи олонгхо в конце жесточайшей схватки своих врагов побеждали при помощи приемов борьбы хапсагай. Таким образом, древние предки народа саха проходили определенную подготовку по изучению секретных приемов борьбы хапсагай и успешно использовали их в сражениях. Поэтому, наверное, не стоило бы слишком увлекаться зарубежными традициями единоборств и самозащиты, тогда как есть свои, этнонациональные. Их надо возрождать, особенно борьбу хапсагай.

Великий тренер современности Дмитрий Петрович Коркин писал: “ О влиянии хапсагая на мастерство якутских борцов вольного стиля говорят следующие факты. Чемпион СССР Роман Дмитриев в основу своего атакующего стиля брал чисто национальные приемы борьбы. Своей первой победе над иранским борцом Джавади на Тбилисском международном турнире он был обязан приемам хапсагая”[1].

С социально-философской точки зрения профессор Н.К.Шамаев отмечал: “Состязательность у якутского народа, видимо, имеет глубокие корни. Она, по существу, главный метод развития физических качеств ”[2].

Из этого следует подчеркнуть о том, что национальная борьба хапсагай является неотъемлемой частью традиционной культуры народа саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков.

Литература:

1. Д.П.Коркин. Статьи, обзор научных трудов. Якутск, 2003. -С.22.
2. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания. –М.,2000. –С.115.

Методика физической подготовленности юных борцов на начальном этапе подготовки.

Гуляев П.П., студент 5 курса заочного отделения.

Аргунова А.П., декан ДПО

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, РС (Я)

Актуальность: работа посвящена методике тренировки юных борцов на этапе начальной спортивной специализации. Необходимость в написании данной дипломной работы возникла в связи с проблемой дальнейшего повышения уровня спортивных достижений. Недостаточная эффективность работы учебно-спортивных школ приводит к снижению результативности на дальнейших этапах спортивного мастерства, имеется высокий отсев из спортивных школ.

А также в научно-методической литературе подробно рассмотрены, проанализированы различные методики тренировки борцов высшего спортивного мастерства, а процесс построения тренировки юных борцов в многолетнем аспекте исследован недостаточно.

Поэтому возникает необходимость поиска новых методов и средств тренировки борцов на этапе начальной спортивной специализации.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс юных борцов 9-10 лет.

Предметом исследования служит методика спортивной подготовки юных борцов на этапе начальной спортивной специализации.

Целью данной работы является совершенствование процесса тренировки юных борцов на начальном этапе спортивной подготовки.

Гипотеза: предполагалось, что процесс спортивной подготовки юных борцов на начальном этапе спортивной специализации станет более результативным, если:

- осуществляется моделирование содержания и организации тренировочного процесса юных борцов 9-10 лет;
- содержание тренировочных нагрузок адекватно уровню подготовленности юных спортсменов.

В ходе исследования мы применили следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Педагогический эксперимент;
- Тестирование физической подготовленности;
- Методы математической статистики.

Экспериментальная работа проходила на базе МБУ Центра ЗОЖ п.Зырянка Верхнеколымского улуса. В эксперименте принимали участие мальчики 9-10 лет, занимающиеся вольной борьбой 1-2 года.

В основу разработанной методики для юных борцов на этапе начальной спортивной специализации (в первые два года) лежит спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Так как подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям вольной борьбой по таким важным качествам, как умение "видеть" соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить бойцовский характер, умение переносить болевые ощущения и т.п.

В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Вывод: Результаты физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента были приблизительно

одинаковы. После завершения эксперимента произошли значительные сдвиги в экспериментальной группе по сравнению с другими группами. В экспериментальной группе во всех контрольных упражнениях показатели получились достоверными. В контрольной группе выявлена лишь тенденция к увеличению результата.

Полученные в ходе исследования результаты позволяют рекомендовать методику спортивной подготовки юных борцов широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта. Настоящая дипломная работа способствует количественному определению уровня физических качеств юных борцов 9-10 лет. Они состоят из таблиц, средних показателей и оценки уровня развития физической подготовки, и помогут тренерам, врачам и родителям более четко и полно вести контроль, а юным спортсменам - самоконтроль за динамикой развития физических качеств.

«Аэробика как средство влияния на самооценку детей старшего дошкольного возраста»

*Давыдова М.Ю.,
педагог дополнительного образования
МБДОУ ЦРР д/с «Чуораанчык» с. Чурапча»*

Актуальность исследования: Важность формирования самооценки детей обусловлена тем, что на современном этапе развития нашего общества возрастает роль общественно значимой активности личности, предполагающей ее высокую сознательность и требовательность как в отношении к другим людям, так и к самой себе.

Объект исследования: процесс формирования самооценки детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: аэробика как средство влияния на самооценку детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: Аэробика, являясь универсальным средством развития личности ребенка, оказывая разностороннее воздействие на детский организм, может выступать как одно из эффективных средств формирования адекватной самооценки дошкольника. У детей, занимающихся аэробикой повышается авторитет у сверстников, уверенность в себе.

Контрольный эксперимент проводился на базе кружка «Аэробика» воспитанников старшей группы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад Чуораанчык», с. Чурапча, Чурапчинского улуса и была проведена диагностика: 1.Методика Дембо-Рубинштейна: Методика основана на прямом оценивании (шкалировании) детьми ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях указать уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их.

По результатам диагностики из 6 качеств выявлены 2 качества, такие как авторитет у сверстников, уверенность в себе. В формирующей части нами разработаны гистограммы и шкалы самооценки. В контрольном этапе проведена повторная диагностика по выявлению притязаний и самооценки экспериментальной группы путем тестирования. По результатам сравнительного анализа выявили:

- самооценка как оценочной составляющей Я - концепции детей старшего дошкольного возраста занимающихся аэробикой достоверно выше, чем у детей,

не занимающихся в таких критериях как "Умственные способности", "Характер", "Авторитета у сверстников", "Внешность", "Уверенности в себе".

- самооценка учащихся занимающихся по критерию "Умелые ручки" не отличается от детей, не занимающихся аэробикой;

- статистическая самооценка личностных качеств детей, занимающихся аэробикой достоверно выше, чем у не занимающихся.

Таким образом, результат исследования подтвердил правильность гипотезы: самооценка как оценочная составляющая «Я-концепции» детей старшего дошкольного возраста, занимающихся аэробикой, имеет качественные и количественные отличия. Разработанный план кружка по «Аэробике» будет использована практическими работниками ДОО.

Использование современных средств пожарной сигнализации и датчиков по обеспечению безопасности в общеобразовательных учреждениях

Данилов В.С., магистрант 1 курса группы М-СБ-16

Башиев И.И., к.п.н.

«Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»

г. Якутск, Россия

С вступлением в силу Федерального закона от 22 июля 2008 г. № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» (с 1 мая 2009 г.) каждый объект защиты (здание, сооружение, технологические установки, оборудование) в организации должен иметь систему обеспечения пожарной безопасности, отвечающую заданным нормам пожарного риска. Впервые на законодательном уровне определены четкие понятия нормы риска пожарной безопасности.

Особую опасность для обучающихся и персонала образовательных учреждений представляют чрезвычайные ситуации с быстроразвивающимися поражающими факторами, например пожары, аварии на химически опасных объектах, взрывы. Эта особенность определяет дефицит времени на выполнение защитных мероприятий, которые могут подразделяться на два вида: *заблаговременные* и *оперативные*.

Заблаговременно в образовательных учреждениях создается:

нормативно-правовая база, т.е. положения, приказы, инструкции, возлагающие на должностных лиц обязанности по обеспечению безопасности людей;

оснащение системами оповещения техническими системами обнаружения опасности, а также средствами безопасности;

анализ возможных опасностей и обоснование принципов и способов защиты;

оценка критического времени экстренной эвакуации;

организация обучения учащихся, преподавателей и персонала способам защиты и проведение учений и тренировок в соответствии с требованиями безопасности.

Из оперативных мероприятий основным является *экстренная эвакуация*. При этом следует иметь в виду, что особенностью образовательных учреждений является максимальная концентрация людей на сравнительно малых площадях. Кроме того, возрастные особенности обучающихся определяют дополнительную сложность при обеспечении их безопасности.

Мы рассматриваем вопрос что более эффективными средствами безопасности общеобразовательных учреждений являются пожарные сигнализации и датчики последних поколений. В Республике Саха (Якутии) школьный фонд зданий больше половины состоит из деревянных построек. В связи с этим повышается большая вероятность очагов возгорания для его обнаружение и устранение можно было установить следующие средства:

ElectronicsLine EL2603 EN SMK433 - беспроводный автономный дымовой пожарный датчик со встроенной сиреной. RFI помехоустойчивость: 40В/м. Разряд батареи оповещается звуковым сигналом. Датчик обладает светодиодной индикацией. Питание от 3 батареек AAA/1,5ВВ. Рабочая температура от 0°С до +60°С. При установке на высоте 2,5 - 2,8 м рекомендуемая дальность от возможного очага пожара не более 7,5 м. Поставляется с монтажным чехлом.

Пожарные датчики Express GSM SD-120SA GSM предназначен для обнаружения загораний, сопровождающихся появлением дыма малой концентрации в закрытых помещениях различных зданий и сооружений, путем регистрации отраженного от частиц дыма оптического излучения и выдачи тревожных извещений в виде громких звуковых сигналов и отправки SMS уведомлений на заранее установленные номера.

Пожарный датчик Сибирский Арсенал ИП212-63А-GSM определяет наличие дыма, возникающего при пожаре. При задымлении отправляет сигнал о тревоге (звонок, SMS) на телефон ответственного по пожарной безопасности в общеобразовательных учреждениях. Это устройство поможет среагировать на пожар, когда он только начинается, предотвратить серьёзный материальный урон, а может даже спасти кому-то жизнь.

В заключении, обеспечение безопасной жизнедеятельности в образовательных учреждениях, проблемы защиты от пожаров занимает особое место. Защищенность жизнедеятельности каждого человека (учащегося, педагога) от пожаров является базовой потребностью личности и общество, важным условием борьбы при пожаре. Мы делаем выводы, что знание причин пожара, способы борьбы с ними, использование современных средств пожаротушения и обнаружения может обеспечить реальное снижение количество пожаров, случаев травмирования людей в образовательной и других сферах.

Литература:

1. ШароварФ.И. Устройство и системы пожарной сигнализации /
2. Ф.И. Шаровар. – М.: Стройиздат, 1989.
3. Обеспечение пожарной безопасности на территории РФ: метод. пособие. – М.: ФГУ ВНИИПО МЧС России, 2006.
5. Рыжиков А.Л. О Государственном пожарном надзоре. Правовые вопросы. – М.: Российское право, 1992.

Национальные виды спорта в развитии в образовательной деятельности детей

*Демьянова С.М.,
МБДОУ «Детский сад» с. Арылах
Чурапча, РС (Я)*

Актуальность исследования. Основу образовательного процесса старшего дошкольного возраста составляет физическая подготовка. Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию детей.

Растущий и развивающийся детский организм в период дошкольного детства особенно сильно подвержен воздействиям внешней среды в силу своей пластичности, связанной с незавершенным и интенсивным протеканием процессов физического и психического развития. Поэтому одной из главных причин ухудшения здоровья детей в нашем регионе являются климатические условия. Кроме того, в условиях Севера сложно обеспечить удовлетворение потребности детей в активных движениях из-за неблагоприятных погодных условий. В связи с этим все более актуальными становятся вопросы охраны и

укрепления здоровья, полноценного физического и психического развития ребенка, повышение двигательной активности детей в различных видах деятельности, учета этнокультурной ситуации развития дошкольников, что отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Физическое воспитание детей это важная проблема всех народов. Особенно остро эта проблема стоит в последнее время, когда возрастает значение таких явлений народной педагогики как сбережение и возрождение традиций якутов, умение пользоваться в современных условиях.

Большую роль в развитии физической подготовки несет использование на занятиях национальных видов спорта. Отличительной чертой национальных видов спорта в Якутии является их прикладной характер, выработавшийся в процессе многовековой практики, органическая связь с трудовой деятельностью. Традиционное физическое воспитание фактически формирует движения, которые имеют прикладное значение для будущей жизни. При зарождении и формировании физического упражнения исходили из народного опыта и необходимости игры для конечной цели - переноса двигательного действия в практику. Они способствуют развитию морально-волевых и физических качеств.

Особый интерес для нас представляла народная педагогика якутов как средство физического воспитания детей. (Г.Н. Волков, В.Ф. Афанасьев, Г.С. Виноградов, Д.М. Бурхинов, С.Д. Намсараев, А.Ш. Гашимов, Э.А. Измайлов, К.С. Чиряев, И.И. Портнягин, М.И. Павлова и др.).

Недостаточная разработанность данной проблемы и ее дальнейшее исследование обосновали выбор темы аттестационной работы: «Роль национальных видов спорта в образовательной деятельности детей».

Объект исследования: процесс образовательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: использование национальных видов спорта на занятиях.

Целью работы является изучение роли национальных видов спорта в образовательной деятельности детей старшего дошкольного возраста в МБДОУ Арылахский детский сад Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутии). Из данной цели вытекают следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать теоретико-практические основы по вопросу развития образовательной деятельности детей дошкольного возраста посредством национальных видов спорта.

2. Провести исследование развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста до и после внедрения в занятия по физическому воспитанию национальных видов спорта.

3. Выявить эффективность использования национальных видов спорта в воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: развитие образовательной деятельности детей старшего дошкольного возраста будет эффективным, если:

данный подход будет актуальным, востребованным и практически реализуемым в практике дошкольного образования;

будут определены теоретические основы проектно - программного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста посредством национальных видов спорта;

будет разработана система реализации физкультурно - оздоровительной работы посредством национальных видов спорта.

Научная новизна: теоретическое обоснование, использование проектно-программного подхода в развитии образовательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством национальных видов спорта.

Методологическую основу исследования составляют труды П.Ф. Лесгафта, Л.П. Матвеева, Н.А. Фомина, труды ученых РС (Я) И. Портнягина, Н.К. Шамаева, В.П. Кочнева ит.д.

Для доказательства гипотезы были использованы следующие методы исследования:

- теоретическое изучение литературы в данной области исследования;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент.

Экспериментальная база: МБДОУ Арылахский детский сад Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутии).

Практическая значимость заключается в том, что результаты данного исследования могут быть использованы для работы с детьми старшего дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию для улучшения эффективности и качества образовательной деятельности.

Целью опытно-экспериментальной работы является изучение влияния национальных видов спорта на развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Для решения поставленной цели перед нами были определены следующие задачи:

1. Провести исследование развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста до и после внедрения в занятия по физическому воспитанию национальных видов спорта.
2. Выявить эффективность использования национальных видов спорта в воспитании детей старшего дошкольного возраста.

В исследовании приняли участие дети старшей группы, в количестве 10 человек, они вошли в экспериментальную группу:

На начальном этапе эксперимента мы провели теоретический анализ по проблеме, диагностику уровня развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. По согласию педагога физической культуры проведены контрольные испытания на выявления уровня развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Второй этап эксперимента состоял из внедрения в учебный процесс экспериментальной группы специального комплекса упражнений, включающих в себя национальные виды спорта.

Заключительный этап эксперимента состоял из повторной диагностики экспериментальной группы детей, а также подведения итогов опытно-экспериментальной работы по изучению развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, а также оформлению курсовой работы.

На начальном этапе исследования мы провели исследование уровня развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать, индивидуальные особенности детей.

В подготовительной части нельзя много внимания уделять развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения с использованием национальных видов спорта РС (Я) оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся детям улучшить работу двигательного аппарата, более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения с использованием национальных видов спорта РС (Я) должны соответствовать задачам урока. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в других физических качествах.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

В ходе опытно-экспериментальной работы мы пришли к выводу, что использование специального комплекса упражнений с использованием национальных видов спорта РС (Я) дает положительную динамику развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

На начальном этапе эксперимента мы изучили общую физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста. В конце исследования было проведено повторное тестирование, результаты которого характеризовались более высоким процентом подготовленности детей из экспериментальной группы, следовательно, можно сделать вывод о том, что использование национальных видов спорта РС (Я) в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста дало положительный результат.

Если сравнить результаты на начальном и заключительном этапе эксперимента, то видим, что показатели уровней физических качеств показывают повышение развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

На заключительном этапе исследования процент показателей, характеризующих развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста, вырос благодаря занятиям по физическому воспитанию с использованием национальных видов спорта РС (Я).

Таким образом, мы видим, что физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста после внедрения в занятия национальных видов спорта РС (Я) возросла.

В начале учебного года процент скоростно-силового качества прыжка в длину с места составил 77%, а в конце учебного года – 79%. Прослеживается прирост развития данного качества на 2%. Этому способствовало использование упражнений с элементами национальных видов спорта, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, например, прыжки через нарты, хапсагай.

Результаты теста на развитие силовых качеств «Подъем туловища 30 сек» в начале года составили 75%, а в конце – 77%. Вновь прослеживается прирост показателей данного качества на 2%. Этому способствовало проведение занятий с использованием национальных видов спорта, таких как национальные прыжки, масс тардысы.

Результаты теста на гибкость «Наклон вперед из положения сидя на полу» в начале года составили 78%, а в конце года – 81%. В данном случае прирост развития этого качества составил уже 3%. Этому способствовало регулярное проведение занятий с использованием национальных видов спорта, таких как традиционные игры, прыжки.

Координационный тест «Челночный бег 3*10м» показал результаты развития исследуемого качества в начале учебного года равным 82%, а в конце – 83%. В

результате чего прослеживается прирост развития качества на 1%. Согласно диагностике общую физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста развивают через использование национальных видов спорта РС (Я). С помощью занятий с использованием национальных видов спорта развиваются разнообразные качества: скорость, сила, гибкость, выносливость.

У детей старшего дошкольного возраста появляется стимул к выполнению того или иного задания. На занятиях они занимаются с удовольствием, с заинтересованностью. Благодаря внедрению в занятия национальных видов спорта РС (Я) в экспериментальной группе детей они совершенствуют физические качества. У учащихся развиваются моральные качества: дружба, коллективизм, помощь, добросовестность, справедливость и многие другие.

Особые качества, сформулированные в процессе занятий, складываются в процессе общения детей старшего дошкольного возраста.

Итак, роль национальных видов спорта РС (Я) в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста велика. Благодаря подобным занятиям у детей старшего дошкольного возраста развиваются все физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.). Эти результаты дают право сделать вывод о том, что цель, которую мы ставили перед собой, была достигнута, предположения верны.

Применение личностно-ориентированных методов в процессе обучения основам безопасности жизнедеятельности

*Дмитриев А.Г., Бодня М.С.,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Увеличение объема информации, повышение требований к выпускнику школ обуславливает необходимость применения всего арсенала инновационных средств и методов обучения. Среди них особо выделяются проектные технологии на основе практической деятельности учащихся, в максимальной увязке предметного содержания с реальными жизненными ситуациями. Немаловажную роль играют эти подходы и в процессе преподавания дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Повышение устойчивости организма человека возможно на основе предварительной психофизиологической подготовки, обеспечивающей целенаправленное формирование индивидуальных качеств и освоения приемов достижения и поддержания оптимального физического, эмоционального и умственного состояния. Активная форма подготовки включает тренировки и накопление опыта эмоционально-волевого поведения и саморегуляцию психических состояний, пассивная – усвоение теоретических знаний и информации об экстремальных факторах, их негативном воздействии на психику и поведение людей, способах борьбы с негативными последствиями [1]. Поэтому приобретает особую важность формирование психологической готовности и устойчивости населения в условиях различных чрезвычайных ситуаций. Для этого необходимо шире использовать потенциал образовательной среды, в частности, содержание дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Целью данной работы является обобщение опыта по проектированию и использованию ролевых и ситуационных игр в процессе преподавания ОБЖ в школе. Актуальность этой проблемы связана с тем, что создание игрового поля является одной из трех принципиальных характеристик личностно-ориентированных образовательных технологий, наряду с контекстуальностью и диалогичностью[2].

Так в работе [3], приводится описание практических занятий в форме игры. На уроке создается “учебная обстановка” когда обучаемые выступают в той или иной роли сотрудника органа гражданской обороны. Для этого класс разбивают на органы гражданской обороны, в которых назначается руководитель. Затем учитель вводит учебные коллективы в обстановку сложившуюся в регионе и ставит задачи. В течении 1-2 часов учащиеся решают летучки в зависимости от ситуации.

Предыдущий пример задает как бы общий подход к проектированию игровой ситуации. Наиболее подробно сценарий и алгоритм реализации деловой игры раскрыт в работе [4]. Она посвящена организации и проведению мероприятий по защите персонала объекта и ликвидации последствий аварии с выходом радиоактивных и аварийно химических опасных веществ в атмосферу. Правильные, эффективные организация и проведение деловой игры позволяют более полно воспроизводить деятельность руководителя объекта в ЧС, разработать варианты решения возникающих при этом проблем, оценивать каждый из вариантов решений, принимать оптимальное решение и определять механизм его реализации. Сравнивая конкретные решения между собой, учащиеся получают возможность не только оценить успешность своих действий, но и обмениваться знаниями и приобретенными умениями по существу рассматриваемых вопросов.

Независимо от конкретного содержания урока, игровые формы могут быть использованы для контроля качества знаний. Для этого класс разбивается на команды, которым дается задание составить для соперников определенное количество вопросов. Затем в зависимости от количества команд происходит оценка знаний, учитывая личный вклад каждого учащегося и место в общем командном зачете. В процессе подготовки происходит повторение материала, его закрепление. Учитель, в данном случае, выступает в качестве модератора, корректируя ход игры и ведет статистику правильных ответов. Как показывает собственный опыт, занятия проводятся на хорошем темпе, создавая устойчивую мотивацию к обучению у учащихся.

Обобщая опыт применения игровой деятельности учащихся на уроках ОБЖ, как основы личностно-ориентированной технологии, можно наметить следующие направления:

1) В качестве самостоятельных технологий для освоения понятия, темы и даже раздела учебного предмета. Например, для закрепления, систематизации и обобщения полученных знаний по различным разделам курса ОБЖ: урок-игра «Дорожные знаки» для учащихся 5-6 классов; интеллектуальные игры типа «Брейн-ринг» или «Звездный час».

2) Как элементы более обширной технологии. При проведении проблемного урока ОБЖ можно использовать ролевые игры, где учащиеся получают роли эксперта.

3) В качестве технологии урока или его фрагмента (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроля). Например, при изучении темы «Здоровый образ жизни» на этапе введения учащимся предлагается вспомнить русские пословицы и поговорки о здоровье. Также можно широко использовать дидактические игры на разных этапах урока, например, игра «Хлопай в ладоши» (5 класс), игра «Выбери действие» (7 класс), серия дидактических игр по правилам дорожного движения в 5-6 классах на этапе повторения, закрепления, контроля знаний и многое другое. Также детям можно предложить разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, это всегда активизирует мыслительные процессы, пробуждает интерес к учению [5].

4) Как технология внеклассной работы. В качестве примера может служить проведение различных сетевых игр по ОБЖ и проведение военно-спортивной игры «Зарница».

Результативность применения игровых технологий на уроках ОБЖ будет зависеть, во-первых, от систематического их использования, во-вторых, от целенаправленности программы игр в сочетании с обычными дидактическими упражнениями. Необходимы группы игр и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, составлять их, групп игр на обобщение предметов по определенным признакам, умение отличать реальные явления от нереальных, воспитывающие умение владеть собой.

Приведенные примеры позволяют значительно расширить методический арсенал педагогических приемов в процессе обучения основам безопасности жизнедеятельности и повысить эффективность качества подготовки.

Литература:

1. Шувалов Ю.В., Гендлер С.Г., Павлов И.А. Производственная безопасность: учеб. пособие. – СПб., 2005. – 152 с.

2. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. - М.:Издательская корпорация «Логос», 1999.- 272с.

3. Сидорова Г.Т. Насущная необходимость сегодняшнего дня// Материалы сбора с руководителями факультетов (кафедр), осуществляющих подготовку учителей по специальности «Безопасность жизнедеятельности» учреждений высшего профессионального образования РФ (г. Казань, 26-28 октября 2004 г.), Казань, МЧС Республики Татарстан, 2004. С. 54-57.

4. Семехин Ю.Г. Управление безопасностью жизнедеятельности: Учеб. пособие/Ю.Г. Семехин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. 218с.

5. Бакушкина М.В. Использование игровых технологий на уроках безопасности жизнедеятельности// V Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2013 года/ Ссылка на ресурсы Интернет: <https://www.scienceforum.ru/2013/10/2537>

Распространение бадминтона в Республике Татарстан (на основании социологических опросов)

*Джеджула Р.А., Назарова К.И., Шабалина Ю.В.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Российская Федерация*

Аннотация. Данная работа посвящена распространению бадминтона в Республике Татарстан. Посредством двух социологических исследований выявлено функционирование данного вида спорта в г. Казани и районах РТ, показаны факторы способствующие развитию бадминтона.

Ключевые слова: развитие бадминтона в Республике Татарстан, спортсмены-бадминтонисты, популярность бадминтона у родителей.

Distribution of badminton the republic of tatarstan (based on a sociological survey)

*Dzhedzhula R.A., Nazarova K.I., Shabalina YU. V
Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan*

Annotation. This work is dedicated to the dissemination of badminton in Tatarstan. Through two sociological studies revealed the functioning of the sport in the city of Kazan and Tatarstan regions, shows the factors contributing to the development of badminton.

Keywords: development of badminton in the Republic of Tatarstan, badminton athletes, badminton's popularity with parents.

Введение. В настоящее время молодежь активно посещает спортивные секции и следит за спортивными достижениями страны. Процесс институализации бадминтона в Республике Татарстан начался с 1990 года, когда был создан клуб любителей бадминтона «Идель» в рамках малого предприятия на базе спорткомплекса КФЭИ. С 1999 года стали проводиться официальные соревнования, первенства и чемпионаты РТ. С сентября 2011 года Федерация по бадминтону получила статус официальной.

Впоследние пятьлет в РТ бадминтон стал набирать популярность. Этому способствовало проведение на высшем уровне такого международного соревнования как XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 года в г. Казани. В конце апреля 2014 года городе Казани прошел чемпионат Европы по бадминтону. Необходимость исследования данной проблемы связана, прежде всего, с особенностями развития нашего населения, с их образом жизни, повышением значимости для них бадминтона, а, следовательно, их реакции на столь важное событие как открытие 16 февраля 2016 г. в г. Казани чемпионата Европы по бадминтону среди мужских и женских команд, и первенства Европы по бадминтону среди юниоров до 15 лет.

Сегодня Татарстан выходит на первое место в России по массовости занятиями бадминтоном, особенно среди детей. Здесь растят будущих олимпийских чемпионов, победителей и призёров чемпионатов мира, Европы, Универсиад. Отметим, что за последние три года бадминтон стал хорошо развиваться в малокомплектных школах в районах РТ. В феврале 2016 г. открылся «Центра бадминтона» РТ. В последние три года появляется наглядная агитация в виде плакатов, спонсорами которой является Федерация бадминтона республики Татарстан.

Наряду с этим сегодня существуют еще несколько проблем в развитии этого вида спорта: в Республике Татарстане существует довольно малое количество специализированных бадминтонных залов; профессионально занимаются бадминтоном в большинстве своем те, кто не прошли в другие виды спорта; достаточно низкая зрелищность данного вида спорта и др.

Цель работы. Анализ популяризации бадминтона в Республики Татарстан методом сопоставительных социологических исследований.

Организация и методы исследования. Анализ проводился как методами теоретическими (анализ литературных и Интернет-источников по теме исследования), так и прикладными – проведено два социологических опроса: «экспертная группа» – спортсмены от 14 лет сборной Республики Татарстан по бадминтону (выборка – 15 чел., 2 взрослый разряд – 13%; 1 взрослый разряд – 53%; кандидаты в мастера спорта – 13%; мастер спорта – 13%; мастер спорта международного класса – 7%), а так же опрос 30 родителей детей, занимающихся бадминтоном, 15 человек в общеобразовательной школе №146 г. Казани 15 человек из Лаишевского района, села Песчаные Ковали и села Габишево РТ). Методом «включенного» наблюдения проанализированы телепередачи, транслируемые в РТ по бадминтону, наглядная агитация на рекламных щитах, принято участие в спортивных соревнованиях по бадминтону в РТ и РФ.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные наших опросов показали, что бадминтон набирает большую популярность среди других видов спорта в Республике Татарстан. Все опрошенные эксперты пытаются совершенствовать свои знания в сфере бадминтона, и тренируются более четырех раз в неделю. Половина респондентов «экспертной» группы занимаются бадминтоном 2-3 года, а более 4 лет – 40 %. Большое количество тренировок не мешает спортсменам

заниматься учебой или иными видами профессиональной самореализации (67%). Подавляющее большинство спортсменов-бадминтонистов хотели бы в дальнейшем профессионально заниматься бадминтоном («да» –73%, «скорее да, чем нет»– 20%).

Среди видов бадминтона половина сборной Республики Татарстан по бадминтону предпочитает «парный разряд» (47%), а «одиночный разряд» – 20%, «mix»– 7%. Последнее свидетельствует перспективности гендерного взаимодействия среди спортсменов-бадминтонистов. Сегодня анализ спортивных практик, через призму гендерного подхода, позволяет лучше объяснить «субкультуру спорта» в понимании «мужское/женское» [1].

Необходимо отметить, следующий позитивный момент – бадминтон, хоть и относительно новый вид спорта в нашей республике, но он быстро набирает свою популярность среди других видов спорта. Так, подавляющее большинство респондентов полагают, что большую популярность бадминтон набирает среди других видов спорта 83,4%, схожую с ней позицию «скорее да, чем нет» разделяют 6,6%, и затруднились ответить 10% (а позиция «нет» и «скорее нет чем да» вообще не получила звучания).

Сегодня в Республике Татарстан бадминтон преподают в школах. Так среди «экспертной» группы у каждого третьего на уроках физической культуры в школе преподавали бадминтон. Это говорит о том, что этот вид спорта пока медленно внедряется в школы. На вопрос о том, из каких источников они узнали о бадминтоне, спортсмены-бадминтонисты ответили от родителей– 40%, от друзей– 20 %, от преподавателя –13 %, из СМИ– 13 %, из объявлений– 13%. Это свидетельствует о перспективности расширения информационных ресурсов в популяризации бадминтона.

Большинство респондентов-родителей считают главной причиной выбора именно этой секции бадминтона - хорошего тренера (48%); на втором месте идет удобство расположения, близость к месту проживания 30% (причем среди проживающих в сельской местности этот факт имеет первостепенное значение– половина респондентов-селян указали эту позицию). А высокий уровень преподавания выбирают 17%. Не получило достаточное распространение позиция «эту секцию посещают знакомые, одноклассники ребенка»: это говорит о том, что значимость «референтной группы» незначительна.

В целом мотивационной основой выбора для родителей явилось развитие способности ребенка–33%; «ребенок получает удовольствие от тренировок»–30 %. Одинаковое количество набрали ответы «позволяет ребенку формировать, развивать характер» и «полезно для здоровья», соответственно по 18,5%. И так, доминирующей основой выбора является развитие способностей личности и позитивная эмоциональная сторона бадминтона.

Отметим, что все родители выявляют высокий уровень интереса ребенка к тренировочным занятиям: «ребенок всегда с удовольствием посещает секцию» (100%). Бадминтон как вид спорта повышает эмоциональный фон, улучшает самочувствие. В ходе исследования было выявлено также, что посещение ребенком секции позитивно влияет на школьную успеваемость 83,4%.

Бадминтон больше относится к индивидуальным видам спорта, формирующим преимущественно саму личность. Личность является – совокупностью различных качеств, на первом этапе социализации роль родителей является доминирующей при формировании качеств личности ребенка. Так, на вопрос: «Какие на Ваш взгляд черты личности развиваются у ребенка, занимающегося в спортивной секции?» (можно было указывать несколько вариантов ответов): на первое место родители выделяют развитие физических качеств – сила, ловкость, координация и т.п. (100%); бадминтон способствует

развитию личностных качеств (дисциплина, внимательность, аккуратность и т.п.) – 80%. На третье место родителям ставят развитие интеллектуальных способностей (четкость мышления, способность делать выводы и т.п.) – 20 % . Бадминтон относится к индивидуальным видам спорта, в связи с этим позиция «развитие навыков общения» не получила достаточного распространения.

Увеличению популярности бадминтона, как считают эксперты в Республике Татарстан, будет способствовать увеличение количества спортивных комплексов (47%). Наряду с этим, спортсмены-бадминтонисты (40%) предполагают, что увеличение соревновательной практики будет способствовать вовлечению масс в занятие бадминтоном. Взаимодействию с властными структурами, с Министерством молодежи и спорта доверяют надежды в развитии данного вида спорта в РТ только 13 %. Это свидетельствует о том, что спортсмены больше надеются на себя в продвижении выбранного ими вида спорта. Вместе с тем, родители главную роль в популяризации бадминтона отдают спортивным управленческим структурам: работе Федерации бадминтона – 36,6%, взаимодействию с Министерством молодежи и спорта – 26,6%. А популяризации бадминтона способствует увеличению соревновательной практики – 20%, заметки в СМИ – 16,8%.

В конце проведения социологического исследования мы отметили, что существует «значительный резерв» в популяризации бадминтона в РТ – это родители. Родители, поддерживающие своих детей в занятиях бадминтоном, сами становятся пропагандистами и приобщают других людей к занятию бадминтоном. Так, 86,6 % родителей агитируют заняться бадминтоном других людей! Это обстоятельство позволяет, надеется на то, что в ближайшие пять лет бадминтон станет одним из самых популярных видов спорта в нашей Республике!

Выводы. В заключении отметим, что в популяризации бадминтона в Республике Татарстан необходимо учитывать следующие обстоятельства.

1. Бадминтон необходимо позиционировать как доступный (относительная дешевизна) и массовый вид спорта в РТ. Для этого необходимо широко освещать матчи в прессе, наряду с «шитовой» рекламой шире использовать печатную рекламу.

2. При популяризации бадминтона в РТ необходимо выделять его явный «валелогический эффект»: он положительно влияет на здоровье и лечит зрение.

3. Помогать развиваться бадминтону на институциональном уровне, посредством тесного взаимодействия с Министерством молодежи и спорта, Федерации бадминтона РТ.

5. Шире преподавать бадминтон в школах; приглашать и обучать молодежь, начиная с дошкольного уровня, а также многое другое.

Литература:

1. Галеев М.Г., Галеева Л.А., Шабалина Ю.В. Развитие любительского бокса в республике Татарстан: гендерные ориентиры // Наука и спорт: современные тенденции. - №3(Т.12.). – 2016. С. 12.

«История развития физической культуры и спорта на примере училища Олимпийского резерва им. Р. М. Дмитриева»

*Душкевич Л.В., студент 2 курса,
Каратаев В.П.*

г. Якутск ГБОУ РС (Я) «Республиканское училище (колледж) Олимпийского резерва»

История училищ олимпийского резерва началось во времена Советского Союза с 1971 года, когда они впервые появились в форме спортивных интернатов в

количестве 5 единиц. Училища Олимпийского резерва были созданы за счёт реорганизации школ-интернатов спортивного профиля приказом Госкомспорта СССР и Госкомитета СССР по народному образованию от 27.01.1989 г. №48/36 в соответствии с постановлением Совета Министров СССР от 05.12.1988 г. №1385 «О генеральной схеме управления физической культурой и спортом».

В основу создания Училища Олимпийского резерва в г. Якутске стоят труды Дмитрия Петровича Коркина заслуженного тренера Якутской АССР, РСФСР и СССР, кавалера ордена «Знак Почета» и ордена Октябрьской революции, «Человек XX века Якутии», тренер лучших мировых борцов первой половины 1970-х годов — олимпийских чемпионов — Романа Дмитриева (1972) и Павла Пинигина (1976). В 1977 году Дмитрий Петрович принял нелегкое для себя решение (как потом оказалось, оно не оправдало полностью всех ожиданий) переехать в Якутск и стал работать старшим тренером школы высшего спортивного мастерства. Перенос школы на другую почву, отсутствие специализированного интерната, то, что ребята вынуждены были учиться в общеобразовательной школе, где, конечно, не было к ним такого внимания, как в Чурапче - все это вызвало определенные трудности, которые так и не были преодолены. Он работал в нынешнем зале борьбы училища олимпийского резерва и гордо носит его имя. Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва открыто в январе 1990 года на основании приказа Госкомспорта СССР №319 от 16 июля 1989 года и постановлением Совета министров Якутской АССР № 29 от 25 января 1990 года в г. Якутске.

Директором УОР в январе 1990 г. был назначен Александр Михайлович Братищев. В феврале 1992 года приемной комиссией Госкомспорта был укомплектован первый курс училища. Были зачислены победители и призеры первенства России и Советского Союза по двум видам спорта в составе 11 учащихся. Это 9 борцов вольного стиля и 2 боксера: мастера спорта Герман Контоев, Петр Юмшанов, Артур Федоров, Кирилл Павлов, Николай Адушинов, Михаил Тихонов, Афанасий Павлов, Алексей Варламов, кандидат в мастера спорта Александр Крылов по вольной борьбе, по боксу – мастер спорта международного класса Анатолий Филиппов и кандидат в мастера спорта Ринат Хабибуллин.

В 1994 г. был введен новый учебный корпус со спортивными залами бокса и вольной борьбы, с тренажерным залом, просторными учебными кабинетами, библиотекой, медицинским центром, столовой на 60 мест с поточным обслуживанием и сауной.

В 2005 году директором училища был назначен Филиппов Алексей Алексеевич. С приходом молодого директора в училище открылись новые возможности в достижении больших спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях. Открылись постепенно по годам отделения 11 новых видов спорта, увеличилось количество учащихся, появился свой летний спортивный лагерь. Сборная команда РС(Я) по вольной борьбе, укомплектованная в основном из числа учащихся училища, на I Спартакиаде молодежи России заняла первое общекомандное место среди субъектов России. По итогам Всероссийского конкурса смотра 2006 г. среди училищ олимпийского резерва за лучшую постановку работы по подготовке спортивного резерва наше училище заняло 11 место. Словом, улучшились финансовые, организационные и другие аспекты работы.

С 2006 года ежегодно проводятся республиканские конкурсы и различные научно-практические конференции республиканского и всероссийского масштаба по проблемам физической культуры и спорта, так учащиеся и студенты активно начинают участвовать в этих мероприятиях и выезжают с выступлением в другие

регионы. Это становится возможностью воспитания не только спортсмена высшего мастерства, но и будущего конкурентно-способного работника в области физической культуры и спорта.

Наши выпускники в настоящее время успешно трудятся в разных районах и городах республики в сфере физической культуры и спорта. Училище выпустило с 1993 года по 2015 год 22 выпуска. Всего подготовлен 241 специалист со средним специальным образованием «Педагог по физической культуре и спорту». Из них окончили 141 спортсменов по вольной борьбе, 79 по боксу, 7 по стрельбе из лука, по 3 – дзюдо и лыжным гонкам, 2 по легкой атлетике, 2 по тхэквондо, по одному по пулевой стрельбе и пауэрлифтингу.

В училище подготовлены 6 заслуженных мастеров спорта, 24 мастера спорта международного класса, свыше 150 мастеров спорта. Пятеро воспитанников училища участвовали в шести Олимпийских играх: по вольной борьбе, боксу и стрельбе из лука, 1 – в Паралимпийских играх Лондона, 3 призера Олимпийских игр и 2 призера Паралимпийских игр. Из 8 участников чемпионата мира подготовлено 4 призера. Из 32 участников первенств мира – 17 победителей и призеров. Из 12 участников Кубков мира – 4 обладателя, 4 призера. В первенствах и чемпионатах Европы из 28 участников 18 учащихся стали победителями и призерами. В первенстве Азии – 1 победитель и 1 призер. В первенствах и чемпионатах России завоевано 337 медалей, из них 88 золотых, 249 серебряных и бронзовых по десяти видам спорта.

В целях увековечения памяти олимпийского чемпиона Романа Михайловича Дмитриева Указом Президента Республики Саха (Якутия) № 456 от 10 января 2011 года Училищу олимпийского резерва присвоено его имя. С 2011 г. проводится посвященный памяти Р.М. Дмитриева Всероссийский турнир по вольной борьбе среди юниоров. С 2013 года – он обрел международный статус, с 2014 года турнир вошел в календарь спортивных мероприятий UWW (Объединенного мира борьбы). Изданы книги о Р.М. Дмитриеве «Покоренный Олимп» (2006), «Наука побеждать» (2013), выпущены документальные фильмы «Мы из Чурапчи» (1970), «Непобедимый Дмитриев» (2013), хроникально-документальный фильм «На ковре воспитанники Д.П. Коркина». 6 марта 2015 года, в канун проведения III Международного турнира по вольной борьбе среди юниоров памяти Р.М. Дмитриева, был открыт Музей спортивной славы имени Романа Дмитриева. В экспозициях нашего музея отражены лучшие спортивные достижения наших учащихся, выпускников, тренеров, преподавателей, а также собраны материалы о спортивном и жизненном пути Романа Михайловича Дмитриева.

23-26 октября 2015 года прошел III Петербургский международный форум профессионального образования. Традиционно в Санкт-Петербурге собрались руководители ведущих ссузов России. Также состоялась X, юбилейная, Всероссийская конференция «Проблемы и перспективы развития среднего профессионального образования в России».

Конференция проводилась при участии профильных комитетов Государственной Думы РФ, Совета Федерации РФ, Союза директоров ссузов России. С 2010 года ее проведение поддержано Министерством образования и науки РФ.

Наше училище стало лауреатом проведенного в рамках форума конкурса «100 лучших ссузов России», директору училища Алексею Алексеевичу Филиппову был вручен почетный знак «Директор года».

4 декабря 2015 в связи с 25-ти летием училища Олимпийского резерва были проведена Научно-практическая конференция «Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: Образование, спорт, здоровье», была выпущена

книга «Вперед, к олимпийским высотам» посвященная истории училища, а также встреча выпускников с учащимися и студентами. В целях мониторинга знаний истории родного училища был проведен опрос в виде тестирования среди 100 учащихся и студентов, до юбилейных мероприятий, и после. Тестирование было составлено в 15 вопросах, с несколькими вариантами ответа, по трем блокам: 1 по истории создания УОР; 2 по хронологии становления УОР; 3 по выдающимся спортсменам УОР. По результатам тестирования осенью наблюдается, что некоторое количество юных спортсменов и вновь поступивших обладает недостаточным уровнем знаний или же указывают неправильные исторические данные. Но после проведения мероприятий в связи 25-летия училища мы видим, что большинства респондентов получили еще больше знаний о родном училище и уже с легкостью отвечают на те или иные вопросы по истории училища.

Основными учреждениями, создающими условия для специализированной подготовки резервов, являются училища олимпийского резерва, их сейчас в Российской Федерации на сегодняшний день функционируют 56 училищ всего в 36 субъектах РФ, из них 11 федеральных. Каждое и числа училищ олимпийского резерва имеет свою уникальную историю возникновения, изучение которых дает нам знания о путях и трудностях создания непрерывной системы спортивной подготовки, а также воспитания компетентного спортивного резерва, что мотивирует не только юного спортсмена к достижению высоких спортивных результатов, но тренеров и преподавателей к плодотворной работе воспитания спортсменов высокого класса.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни

*Евшель И.В., Самусик А.И.,
Барановичи, БарГУ*

Аннотация. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Ключевые слова. Здоровье, самовоспитание, физическое воспитание, мотивы, личность, здоровый образ жизни.

Physical self-education and self — improvement condition a healthy lifestyle

*Evsel I. V., Samusic A. I.,
Institution of education "Baranovich state University"
Baranovich, Republic of Belarus*

Abstract. Physical self-is understood as the process of purposeful, conscious, systematic work focused on the formation of personality physical culture. It includes a set of techniques and activities, defining and regulating emotionally charged, the effective position of the individual in relation to their health, mental and physical state, physical development and education.

Key words. Health, self-education, physical education, motives, personality, healthy lifestyle.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании. Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. [1, с. 67]. Цель — активизировать стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Основой формирования здоровьесоберегающих интересов и потребностей к здоровому образу жизни является то, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья для достижения собственных целей. Формирование интересов к физической культуре и здоровому образу жизни может формироваться под влиянием собственных желаний, с целью достичь определенных результатов.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки [2, с. 105].

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин; вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван — дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желания и т. д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

На втором этапе определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени — годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев.

Примерная программа — ориентир физического самовоспитания может быть представлена следующим образом.

Цель — формирование физической культуры личности.

Задачи деятельности — включить в здоровый образ жизни и укрепить здоровье; активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность; сформировать нравственно-волевые качества личности; овладеть основами методики физического самовоспитания; улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания.

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Отчитываясь за свои действия, поступки, студент глубже осознает какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие вносить изменения в личный план работы над собой [3, с. 61].

Хорошо сформированные интересы и потребности к здоровому образу жизни влияют на качество жизнедеятельности и способности отмечать даже незначительные изменения в работе над собой. Это подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию и реализации программы самовоспитания, что связано с достижением долголетия, возможностью полноценно выполнять социальные функции и активно участвовать в семейной, трудовой и общественной жизни общества.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. — М., 2003. — 255 с.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов / М.В. Ильинич. — М., 2002. — 340 с.
3. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. — М.: Академия, 2013. — 153 с.

Оздоровительная ходьба как способ повышения двигательной активности

Евшель И.В., Самусик А.И.

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»
г. Барановичи, Республика Беларусь*

Аннотация. Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности. Двигательная активность — основа физического воспитания. В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». Здоровье в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью.

Ключевые слова. Здоровье, двигательная активность, благополучие, физическая нагрузка, оздоровительная ходьба, здорового образа жизни.

Wellness walking as a method of increasing motor activity

Evsel I. V., Samusic A. I.

Institution of education "Baranovichi state University"

Baranovichi, Republic of Belarus

Abstract. Health is determined by the level of development of the qualitative sides of motional activity. Locomotor activity — based physical education. In the preamble of the Constitution of the world health organization says: "Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity". Health greatly depends on the relationship of man with the environment, society and industrial activity.

Key words. Health, physical activity, wellbeing, exercise, healthy walk, healthy life.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т. к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам [2, с.47]. Исходя из этого, можно определить здоровье также и как состояние организма человека (его физических и психических качеств), обеспечивающее ему возможность активно жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять её неблагоприятным факторам.

Одним из самых простых видов двигательной деятельности является оздоровительная ходьба. В то же время многие специалисты признают, что это весьма эффективный вид физической нагрузки, так как способствует активизации многих мышечных групп, органов, физиологических систем. Нагрузка при ходьбе легко поддается дозированию, и в то же время ходьба имеет очень много различных вариантов: прогулочная, ускоренная, спортивная, в разном темпе и в различных условиях, что позволяет обеспечить необходимый объем двигательной активности. Данный вид широко представлен в двигательной деятельности человека.

Ходьба — самый привычный и естественный способ передвижения человека. Движения при ходьбе имеют циклический характер, которому свойственна ритмичная смена режимов напряжения и расслабления мышц. Ритм и цикличность отражают природную сущность нашего организма: ритмично бьется наше сердце, ритмично дыхание, в ритме сменяются паузы сна и бодрствования и т. п.

Это и самый доступный вид физической нагрузки, так как в процессе эволюции мышцы человека приспособились к такой работе, как ходьба. По данным физиологов, нагрузка на организм при ходьбе невелика и находится в пределах обычного рабочего оптимума каждой мышцы. Еще Сеченов указывал, что «в главных рабочих движениях ходьбы мышцы работают, так сказать, сотыми долями секунды...».

В древнем мире врачи прописывали ходьбу больным пациентам для укрепления здоровья и улучшения физического состояния. Сегодня специалисты применяют ее как средство восстановления «былой формы», развития выносливости, совершенствования физического развития, профилактики заболеваний и достижения активного долголетия.

Многие выдающиеся люди прошлого использовали ходьбу как основное средство поддержания здоровья и «доброе расположение духа». По их мнению, движения при ходьбе помогают размять одеревеневшие члены, разогнать

застоявшуюся кровь, особенно в брюшной полости и области таза, улучшить питание сердца, легких, мозга, снять нервное напряжение.

Ученые и другие деятели уделяли прогулкам большое внимание. Большинство из них считали ходьбу обязательным элементом распорядка дня. Философы древности использовали прогулки перед принятием ответственных решений и почти всегда размышляли прохаживаясь. Выдающийся английский естествоиспытатель Ч. Дарвин после двух часов работы за столом выходил обязательно на прогулку, а потом вновь садился за дела. Переключения на ходьбу и прогулки считали для себя обязательными В. И. Ленин, Л. Н. Толстой, И. П. Павлов [4, с. 14].

Особенно полезно ходить пешком людям сидячих профессий и преклонного возраста. Исследованиями доказано, что мышечное утомление вызывает рефлекторное раздражение систем мозга, ведающих сном. Человек после хорошей физической нагрузки быстро засыпает, крепче спит и пробуждается легко, с ощущением бодрости.

Тем, кто хочет восстановить свою «прежнюю» форму оздоровительная ходьба является наиболее естественным двигательным актом, в котором участвуют почти все мышцы нашего тела. Ходьба оказывает положительное, развивающее влияние на мышцы ног, пояса нижних конечностей, туловища, основные и вспомогательные дыхательные мышцы. Ходьба формирует правильную осанку, поддерживает и тренирует функциональное состояние кардиореспираторной системы; тонизирует ЦНС, ВНС и ЖВС; повышает основной обмен веществ, увеличивает энергозатраты, стимулирует пищеварение. При ходьбе работает «мышечный насос», улучшающий вено- и лимфоотток из нижних конечностей и органов таза.

Ходьба входит в пятерку видов физических упражнений, которые развивают аэробные возможности организма. При скорости ходьбы до 6—7 км/час ЧСС может достичь 120—130 уд/мин. При таких условиях за один час ходьбы расходуется до 300—400 ккал. При ежедневных занятиях ходьбой по 1 часу суммарный расход энергии за неделю составит 2000 ккал, что, по мнению Е. М. Мильнера (1991), достаточно для получения оптимального оздоровительного эффекта [3, с. 46].

Оздоровительная ходьба особо показана лицам, имеющим противопоказания к бегу: длительная гиподинамия вследствие постельного режима, анатомо-физиологические особенности позвоночника, большой вес и другие. Оптимальный объем ходьбы по количеству шагов рекомендуется 8—10 тысяч в день. Режим ходьбы может быть малой, средней, большой интенсивности и спортивная ходьба.

Режим малой интенсивности рекомендуется для больных, отнесенных к первой медицинской группе. Ходить рекомендуется по ровной местности, лучше в парках с мягким покрытием. Темп ходьбы — медленный (60—80 шагов в минуту) и средний (80—100 шагов в минуту). Расстояние для ходьбы от 1,5 км в первые 5—10 дней и до 3—4 км в последующие дни. Через каждые 10—20 минут рекомендуется отдыхать. В это время следует выполнять гимнастические и дыхательные упражнения. Общее время ходьбы составляет от 30 до 60 минут. При ходьбе в этом режиме ЧСС увеличивается до 100 уд/мин.

Режим средней нагрузки рекомендуется для лиц, отнесенных ко второй медицинской группе. Этот режим предусматривает возможность передвигаться в ускоренном темпе до 100—120 шаг/мин и ходьба по холмистой местности при углах подъема от 5 до 10 градусов. Как и при ходьбе в режиме малой интенсивности, необходимо периодически включать интервалы отдыха с выполнением простейших гимнастических и дыхательных упражнений.

Гимнастику можно выполнять как в положении стоя, так и лежа на спине. В положении лежа выполняют упражнения на расслабление мышц нижних конечностей, а также упражнения, направленные на улучшение кровообращения: подъем прямых ног, упражнение «велосипед», «ножницы» и другие. Продолжительность ходьбы составляет 90 минут. ЧСС может достигать 100—120 уд/мин.

Режим большой нагрузки предназначен для практически здоровых и тренированных людей. Рекомендуется ходьба по пересеченной местности с углами подъема от 10 до 30 градусов. Темп шагов может достигать 140—180 шаг/мин. Продолжительность ходьбы достигает 120—190 уд/мин. Цель режима больших нагрузок — дальнейшее увеличение МПК. Одним из методов достижения более высокой работоспособности носит название «интервальной тренировки», когда физкультурнику предлагается ходьба с постоянным увеличением скорости движения с широкой амплитудой свободной работы рук.

Ходьба с отягощением также является разновидностью оздоровительной ходьбы, при которой отягощения фиксируют в области лодыжки, ладони, груди, спины. Цель ходьбы с отягощением — повысить тренированность, достигнутую при обычной ходьбе, улучшить силовую выносливость и мышечную массу. В практической жизни ходьба часто сочетается с отягощением (после посещения базаров, магазинов, садового участка). Туристические походы также проходят со значительными отягощениями, учитывая вес снаряжения и продуктов питания туриста [1, с. 245].

Из всего вышесказанного можно с уверенностью заявить, что именно оздоровительная ходьба оказывает наибольшее влияние на поддержание здоровья, т. к. она является видом человеческой активности, не требующей большой физической нагрузки. Человек, ежедневно проходящий несколько километров, сам того не зная, продлевает себе жизнь на несколько лет. Все эти аргументы позволяют говорить о ходьбе как о самом доступном и эффективном методе физической нагрузки, не требующем затраты дополнительного времени и позволяющем человеку прийти в былое состояние здоровья.

Литература:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2 т., т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002. — 448 с.
2. Куличенко С.В. Организация занятий оздоровительной физической культурой с мужчинами 70—80 лет // Вестник спортивной науки. — 2006. — № 2. — С. 46—48.
3. Мильнер Е.Г. Пути повышения оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. — 2000. — № 9. — С. 43—48.
4. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста / ВНИ-ИФК: методические рекомендации — М.: Советский спорт, 2003. — С. 10—18.

Отношение молодежи к аддиктивному поведению

*Ефимова С.В., студентка 4 курса ОРСМ
Жегусов Ю.И., к.соц.н., доцент кафедры ОРСМ
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Актуальность проблемы: В последнее время особую актуальность приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи, поскольку молодежь – будущее России. Проблема аддиктивного поведения является актуальной для сегодняшнего дня, ведь мы все заинтересованы в благополучном развитии всего человечества.

Цели исследования: Выявить склонность к аддиктивному поведению среди студентов ЧГИФКиС.

Задачи исследования: Определить оценку склонности студентов к аддиктивному поведению, анкетирование и определение отрицательного либо одобрительного отношения к употреблению психотропных веществ; Выявить психологические причины употребления психотропных веществ; Выяснить проводимость лекций студентам ЧГИФКиС о вреде алкоголя, курения и наркотиков.

Объект исследования: Аддиктивное поведение среди студентов Чурапчинского Государственного института физической культуры и спорта.

Предмет исследования: особенности аддиктивного поведения у молодежи в образовательной среде.

Методы исследования: Социологический опрос Анонимное анкетирование.

Аддиктивное поведение — стремление к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом: при помощи приема каких-либо веществ (алкоголь, наркотики, транквилизаторы...) либо осуществляя какой-либо вид деятельности, активности (азартные игры, коллекционирование, трудовоголизм и т.д).¹

Основные виды аддиктивного поведение, которых мы рассмотрим в нашем исследовании:

Алкоголизм — хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, в отсутствие лечения смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни — тело, психику, душу и социальную жизнь человека².

Курение — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг³.

В нашей республике работает Управление госалкогольконтроля. Он ведет плановую профилактическую работу аддиктивному поведению. Вопросы анкеты сформулированы на основе базисного социологического опроса проводимого Управлением госалкогольконтроля среди населения РС(Я).

Нами было проведено анонимное анкетирование с целью изучения особенностей аддиктивного поведения молодежи. Выборочную совокупность составили 48 отстающих в учебе, спорте студентов 1-4 курсов разных направлений ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС».

¹ <http://steps.ucoz.ru/publ/4>

² <http://turinge.ru/alcogolnaya-zavisimost/alkogolizm/>

Определение склонности студентов к аддиктивному поведению; установление отрицательного либо одобрительного отношения к употреблению психотропных веществ: среди опрошенных респондентов спортом занимаются 40 студентов (83,3%), восемь студентов не занимаются спортом (16,6%), четыре из них курильщики.

Согласно данным опроса, алкоголь приходилось пробовать 83,3% студентам. Понравилось 25%, не понравилось 58,2%. Не приходилось пробовать, но хотели бы (6,25%), не хотят пробовать (12,5%). Мера употребления алкогольных напитков; чаще 3 раза в неделю употребляют алкоголь (2,08%), 1 раз в неделю (4,1%), 1-3 раза в месяц (20,8%), реже, чем раз в месяц (22,9%), не употребляют алкоголь (50%) . Курят (14,5%), бросили (16,6%), курящие редко, не каждый день (6,2%), никогда не пробовали курить (62,5%). Попробовавшие наркотики и их аналогов (14,5%), отказались пробовать, когда им предлагали (20,8%), никогда не попробовавшие наркотики и их аналогов (60,4%). Отношение к потреблению алкоголя окружающими ими людьми; нейтрально, безразлично (42,7%), плохо, отрицательно (39,5%), не знают (16,6%). Никто из респондентов не относится положительно к потреблению алкоголя окружающими ими людьми (0%). Из опрошенных респондентов 81,2% знают о вреде алкоголя, а 18,7% респондентов не согласны с тем, что алкоголь вреден для здоровья. Только 12,5% опрошенных думают, что вино, пиво, водка в умеренных дозах полезны для здоровья.

Таблица 1.

Выявление психологических причин употребления алкогольных напитков

	Никогда	Иногда, редко	Часто	Постоянно
1. Одиночество, непонимание близких	43,7%	50%	2,08%	4,1%
2. Страх будущего	39,5%	37,5%	16,6%	6,2%
3. Ощущение своей ненужности	60,4%	29,1%	6,2%	6,2%
4. Уныние, упадок душевных сил	39,5%	35,4%	16,6%	8,3%
5. Самоуничтожение, чувство вины	52,08%	27,08%	14,5%	6,2%
6. Мысли о добровольном уходе из жизни	81,2%	12,5%	4,1%	0%

Из семи постоянных курильщиков пять студентов часто переживают вышеперечисленные состояния духа, ощущения и эмоции.

Один человек из респондентов, который употребляет алкоголь 1 раз в неделю и каждый день курит, очень сильно переживает вышеперечисленные ощущения, эмоции, состояния духа. Одиннадцать опрошенных студентов (22,9%), которые употребляют алкоголь реже, чем раз в месяц больше всего чувствуют; уныние, упадок душевных сил, ощущение своей ненужности и страх будущего. Одиннадцать студентов, которые употребляют алкоголь 1-3 раза в месяц, часто ощущают; страх будущего, самоуничтожение, чувство вины. Остальные двадцать пять респондентов, которые не употребляют алкоголь никогда или редко переживают вышеперечисленные ощущения, эмоции и состояния духа.

Таким образом, студенты, которые постоянно переживают - эти психологические нападки склонны к аддиктивному поведению. С такими студентами должны заниматься квалифицированные специалисты по воспитательной части, психологи и также студенты направления помогающих профессий «ОРСМ».

Занятость молодёжи в свободное время непринужденно влияет на распространение различных вредных привычек в студенческой среде. Одной из

составляющих программы профилактики аддиктивного поведения должна быть организация свободного времени студентов.

По данным опроса можно сказать, что в Чурапчинском государственном институте проводились лекции о вреде алкоголя, курения, наркотиков. Это подтвердили половина респондентов (43,7%). Тем самым, Чурапчинский государственный институт ведет воспитательную работу по профилактике аддиктивного поведения.

Профилактика — это система комплексных государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, на всемерное укрепление здоровья⁴.

Для профилактики таких студентов нужно провести:

- повысить уровень информированности студентов по проблемам, связанным с ПАВ; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ; развитие мотивации на ЗОЖ без ПАВ.

- провести

Ожидаемые результаты:

- 1) Увеличение содержания информации и компетенции студентов по вопросам злоупотребления наркотическими веществами;
- 2) Развитие навыков и личностных ресурсов студенческой молодежи противостоять использованию наркотических веществ;
- 3) Снижение уровня склонности к аддиктивному поведению среди студентов.

Подводя итоги, можно отметить, что почти половина респондентов (31,2%) имеет склонность к зависимому поведению, что требует соответствующей профилактики аддиктивного поведения. У другой половины респондентов не выявлено или выявлена небольшая вероятность употребления психоактивных веществ, но следует обратить внимание на первичную профилактику, предпочитая информировать эту группу и предоставление объективной информации о профилактике аддиктивного поведения (ПАВ).

Литература:

1. <http://steps.ucoz.ru/publ/4/>;
2. <http://turinge.ru/alcogolnaya-zavisimost/alkogolizm/>;
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Курение>;
4. ¹ <https://uchil.net/?cm=140144>.

Использование адаптивного плавания в процессе физической реабилитации детей младшего школьного возраста с детским церебральным параличом (атаксическая форма)

*Жуков Р. С., Минникаева Н. В., Торговкина Н. И.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленные на совершенствование методики организации и проведения занятий адаптивным плаванием с детьми младшего школьного возраста с детским церебральным параличом (атаксическая форма).

Ключевые слова: дети-инвалиды, адаптивная физическая культура, детский церебральный паралич, адаптивное плавание.

Using adaptive swimming in the physical rehabilitation of primary school-age children with cerebral palsy (ataxic form)

*Zhukov R.S., Minnikaeva N.V., Torgovkina N.I.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia*

Annotation. The article presents the results of a study aimed at improving the methods of organizing and conducting classes adaptive swimming with children of primary school age with cerebral palsy (ataxic form).

Keywords: children with disabilities, adaptive physical education, cerebral palsy, adaptive swimming.

Детский церебральный паралич (ДЦП) занимает значительное место среди инвалидизирующих заболеваний детей и подростков как у нас в стране, так и за рубежом [3]. В последнее время в медицинской литературе стали появляться сообщения о новых высокотехнологичных методах лечения этого тяжелейшего недуга. Непрерывный рост количества детей с неврологической патологией и значительные социальные последствия определяют детский церебральный паралич, как серьезную медико-социальную проблему [4]. В то же время, в доступной нам научно-методической литературе мы не обнаружили подробного описания методики организация и проведения занятий адаптивным плаванием с детьми младшего школьного возраста с детским церебральным параличом (атаксическая форма) [1].

В связи с этим, цель исследования – совершенствование методики организация и проведения занятий адаптивным плаванием с детьми младшего школьного возраста с детским церебральным параличом (атаксическая форма).

Для решения задач исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические контрольные испытания; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; хронометрирование; антропометрические исследования; психодиагностическое тестирование; расчетные методы; методы математической обработки данных.

В период с января по март 2016 года был организован педагогический эксперимент на базе ГУСК «Лазурный» г. Кемерово с детьми младшего школьного возраста с детским церебральным параличом (атаксическая форма), всего 5 человек в возрасте 8-9 лет. До начала и по окончании эксперимента были проведены контрольные испытания, тестировалась скорость плавания, подсчитывалось количество гребков испытуемых. По окончании эксперимента методом экспертной оценки определялись ошибки в технике плавания испытуемых.

Анализ изменений скорости плавания в процессе педагогического эксперимента показал увеличение скорости плавания в экспериментальной группе. За период проведения педагогического эксперимента произошло достоверное положительное изменение скорости плавания ($p_0 < 0,05$).

Эффективность продвижения пловца в водной среде характеризуется таким показателем как длина шага, т. е. расстоянием, преодолеваемым пловцом за один цикл движений [5]. По значениям данного показателя техники плавания испытуемые экспериментальной группы достигли статистически достоверного различия по сравнению первоначальными собственными результатами ($p_0 < 0,05$).

Коэффициент эффективности техники плавания характеризует способность пловца находить опору в воде за счет оптимальной ориентации кисти и правильной траектории гребка [2]. По окончании эксперимента занимающиеся экспериментальной группы добились улучшения показателя на достоверном уровне.

Таким образом, по значениям результатов педагогических контрольных испытаний можно сказать, что занимающиеся экспериментальной группы на итоговом этапе педагогического эксперимента имеют лучшие показатели техники плавания по сравнению с исходным этапом.

Прогресс в уровне овладения техникой плавания подтверждает и количество ошибок в технике плавания кролем на груди. В целом, у занимающихся экспериментальной группы по окончанию эксперимента было зафиксировано в среднем 5,6 ошибок на одного занимающегося, а на момент начала педагогического эксперимента в среднем фиксировалось 7,4 ошибок в технике плавания на человека.

В процессе проведения педагогического эксперимента была подтверждена результативность предложенной нами методики организация и проведения занятий адаптивным плаванием с детьми младшего школьного возраста с детским церебральным параличом (атаксияческая форма).

Подобное заключение подтверждается полученными нами экспериментальными данными, которые демонстрирую, что занимающиеся, которые обучались с использованием данного подхода, на момент завершения педагогического эксперимента имеют статистически значимые отличия в значениях длины шага, имеют существенные приросты в скорости плавания, обладают лучшим коэффициентом эффективности техники плавания по сравнению с исходными данными.

Данное положение подкрепляется еще и тем, что количество ошибок в технике плавания младших школьников стало значительно ниже, по сравнению с результатами экспертной оценки техники плавания кролем на груди, полученными на момент начала педагогического эксперимента.

На протяжении всего эксперимента отслеживались изменения психоэмоционального состояния испытуемых по методике Макса Люшера. Причем, интерес представлял не только окончательный результат, но и динамика его изменения. При оценивании психологических интерпретаций личностных особенностей испытуемых, исходя из наблюдаемой «функции» цвета, мы пришли к выводу, что по мере освоения программы адаптивного плавания происходят положительные изменения психоэмоционального состояния занимающихся.

На этапе исходного тестирования практически у всех занимающихся в группе наблюдаются идентичные показатели: неопределенность в личностных потребностях (все основные цвета выражены в равной степени), переживание состояний, связанных с удовлетворением потребностей в налаживании контактов, беспокойством и напряжением, стремлением к покою, приятному общению, гармонии, часто отмечается скованность, ограничение самораскрытия, скованность, перевозбуждение. Проявляется также неактуальность удовлетворения потребности в улучшении физического состояния и отсутствие увлечений. Присутствие «не основных цветов» выше 4-ой позиции говорит о замкнутости, осторожности, скрытости в коллективе, бегстве от проблем в физическом развитии.

На итоговом этапе педагогического эксперимента у занимающихся уже не отмечается присутствие черного цвета в ряду предпочтений, а коричневый цвет присутствует незначительно. Это свидетельствует об отсутствии у занимающихся протеста, негативизма, импульсивно-агрессивного поведения. Уже не отмечается желаний ухода от физических потребностей и бегства от проблем. Так же не отмечается присутствие «основных» цветов ниже 5-ой позиции цветового ряда, и «не основных», - выше 4-ой, что говорит о стабилизации психоэмоционального состояния испытуемых. Так, отмечается усиление потребности в покое, приятном общении и удовлетворении, стремление к гармонии и чувствительность.

Занимающиеся отмечают усиление потребности в покое, приятном общении, самоутверждении, гармонии, чувствительности. У детей появляется желание играть определенную роль, они находятся в состоянии ожидания встреч, самоопределения и самообладания.

Следовательно, можно утверждать, что занятия адаптивным плаванием вызывают заметное положительное влияние на психоэмоциональное состояние младших школьников с ДЦП. А именно достоверными можно считать первоначальное предположение, что при регулярных занятиях адаптивным плаванием они приобретают интенсивную потребность в приятном общении и удовлетворении, эмоциях, стремление к гармонии, чувствительность. Занимающиеся начинают проявлять активное участие и высокую активность. По мере освоения навыка плавания уходят отгораживание, замкнутость, скрытность, социальная изоляция, затихает выражение протеста, негативизм, импульсивно-агрессивное поведение, желание уйти от проблем за счет отклонения помех и ограничений, а также игнорирования угрозы. На первые позиции в предпочтениях выходят самоутверждение, самоопределение, самообладание, желание играть определенную роль.

По мере реализации методики организации и проведения занятий адаптивным плаванием с детьми младшего школьного возраста с детским церебральным параличом (атаксическая форма), происходит и улучшение психоэмоционального состояния занимающихся, о чем свидетельствуют результаты тестов М. Люшера. В процессе регулярных занятий адаптивного плавания уходят отгораживание, замкнутость, скрытность, социальная изоляция. Затихает выражение протеста, негативизм, импульсивно-агрессивное поведение, желание уйти от проблем за счет отклонения помех и ограничений, игнорирования угрозы. На первые позиции в предпочтениях занимающихся по исследуемой программе выходят самоутверждение, самоопределение, самообладание, желание играть определенную роль.

Подбор упражнений по плаванию в бассейне для детей с детским церебральным параличом (атаксическая форма) должен быть индивидуальным. Плавание способом на боку - один из самых доступных видов плавания для детей с ДЦП, этому способу быстрее и легче обучить плавающих детей с ДЦП. Плавать можно как на левом, так и на правом боку.

Литература:

1. Айкина, Л. И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений / Л. И. Айкина. – Омск: СибГУФК, 2010. - 35 с.
2. Жуков, Р. С. Возрастные особенности обучения технике плавания мальчиков школьного возраста. Учебное пособие / Р. С. Жуков. - Кемерово: Кемеровский госуниверситет, 1999. - 56 с.
3. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учебное пособие [Электронный ресурс] / О. В. Козырева, А. А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 280 с.
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н. Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 216 с.
5. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебно-методическое пособие / Авторы: С.Б. Нарзулаев, В.И.Павлухина. - Томск, 2010. – 185 с.

**Объективные ориентиры совершенствования
техничко-тактических действий студентов-борцов
в тренировочном процессе**

Захаров А.В., магистрант ИФКиС СВФУ.

*Николаев Н.Д., старший преподаватель кафедры
«Теория и методика спортивных единоборств».*

*Торговкин В.Г., к.п.н., доцент кафедры
«Национальные виды спорта и народные игры».*

*Институт физической культуры и спорта СВФУ. имени М.К. Аммосова,
г. Якутск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются подходы к совершенствованию учебно-тренировочного процесса спортсменов – борцов, направленные на повышение функциональных возможностей организма борцов и улучшение технико-тактических действий на основе объективных ориентиров технико-тактических действий для успешной подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: Вольная борьба, совершенствование, учебно-тренировочный процесс, организма спортсмена

Введение. Интерес к проблеме совершенствования тренировочного процесса среди тренеров и борцов вольного стиля требует повышенного внимания.

Об этом свидетельствует опыт спортивной практики в Республике Саха (Якутия) накопленный и раскрывающий существенные индивидуальные особенности, как в структуре специальной физической подготовленности, так и в общей системе многолетней подготовки многих ведущих спортсменов [4].

Несмотря на вышеназванное, некоторые аспекты в индивидуализации тренировочного процесса с учетом объективных ориентиров в совершенствовании технико-тактических действий еще не находят должного развития и практической реализации в виде спорта как вольная борьба, а также улучшение технико-тактических действий в условиях соревнований.

Данная исследовательская работа выполнена в условиях спортивной базы университетского кампуса и базировалась на общих знаниях о структуре специальной физической подготовленности спортсменов и целесообразности индивидуально дифференцировать учебно-тренировочные нагрузки по принципу их преимущественной направленности на совершенствование отдельных качеств или компонентов моторики студентов-борцов. Использование объективных ориентиров в совершенствовании технико-тактических действий борцов.

Цель исследования состоит в совершенствовании тренировочного процесса борцов вольного стиля на основе использования объективных ориентиров технико-тактических действий, отвечающих индивидуальным особенностям подготовленности спортсменов.

Методы и организация исследования. Методика подготовки студентов-борцов вольного стиля основывалась на изучении индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности на основе использования общепринятых методов контроля в сочетании использования объективных ориентиров в совершенствовании технико-тактических действий [3].

В качестве объективных ориентиров технико-тактических действий приняты, принципиальная структура технических действий по Д.П. Коркину (тактическая подготовки, вход в прием, отрыв, бросок, дожимание) [4].

Спортивно-педагогический эксперимент проводился на базе СВФУ и Центра спортивной подготовки "Триумф" Школы высшего спортивного мастерства в процессе подготовки к Международному турниру Гран-при "Дмитрий Коркин" по вольной борьбе с охватом 20 спортсменов-борцов, 4 тренеров по специализации «вольная борьба» и 1 спортивного врача. Квалификация спортсменов: 2 мастера

спорта международного класса, 12 мастеров спорта, 10 кандидатов мастера спорта РФ. В экспериментальной группе были включены 1 мастер спорта международного класса, 6 мастеров спорта и 5 кандидатов мастера спорта РФ.

Для изучения состояния двигательной активности спортсменов-борцов проведены в контрольные срезы в начале и в конце учебно-тренировочного процесса использовался комплекс контрольных тестов, позволявший характеризовать состояние скоростно-силовых компонентов, а также возможности спортсменов в аэробных и анаэробных условиях мышечной деятельности. В процессе были применены методы: наблюдение, анкетирование, видеоанализ и видеосъемка технических действий, ОМЕГА – С; кардио – контроль; «Polar» контроль частоты сердечных сокращений во время аэробных нагрузок. На основе изучения объективных ориентиров технико-тактических действий при анализе видеозаписей схваток самих спортсменов и возможных противников из других регионов страны и стран зарубежья корректировались практически техника выполнения тех или иных приемов в борьбе, применяемых спортсменами для успешной реализации в соревновании.

Результаты исследования и их обсуждение. По плану тренировочного сбора специальная нагрузка состояла из 21 дня тренировок, т.е. трех недельных циклов (1 неделя адаптационная превалировала аэробные нагрузки, 2 неделя ударная составляли анаэробные и анаэробно-аэробные нагрузки, 3 неделя анаэробно-аэробные нагрузки).

При выполнении спортсменами анаэробных и аэробных нагрузок нами были применены ОМЕГА-С – спортивный контроль физического состояния спортсменов. по заключениям ОМЕГА-С все спортсмены находятся в диапазоне с 1-5 по пятибалльной шкале оценки.

Общая стратегия построения тренировки борцов экспериментальной группы была направлена на преимущественное развитие у них тех способностей, которые выгодно отличали их от других спортсменов. В данном предсоревновательном периоде внимание акцентировалось в основном на совершенствовании спортсменов, так называемых выражено развитых технико-тактических действий, гарантирующих высокую эффективность ведения поединка на основе объективных ориентиров выполнения технического действия в аэробных и анаэробных условиях.

Анализ качественного выполнения технико-тактических действий на основе теоретического и практического изучения объективных ориентиров согласно принципиальной структуре выполнения технических действий в спортивной борьбе (по Д.П. Коркину - тактическая подготовка, вход в прием, отрыв, бросок, дожимание) позволяет корректировать результативность выполнения технического действия борцов. Несмотря на это необходимо разработать в дальнейшем рекомендации по корректировке технических действий на основе биомеханических ориентиров тела человека. Т.е. иерархической лестницы опор тела человека. Борцы, в совершенстве владеющие спортивной техникой, зачастую побеждают противников с более высоким уровнем развития физических качеств, используя движения, которые при правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил обеспечивают либо выигрыш в силе, либо выигрыш во времени [1].

Для оценки эффективности и индивидуального планирования основных средств тренировки использовали метод сравнения результатов тестирования борцов контрольной и экспериментальной групп, зарегистрированных в начале и в конце тренировочных мероприятий.

Полученные показатели свидетельствовали о преимуществе индивидуального подхода к организации тренировки. Однако следует обратить внимание на

выраженный характер повышения рационально выполняемым техническим действиям экспериментальной группы по сравнению с данными спортсменов контрольной группы, где прирост составлял 0,9-2,7% против 3,2-4,1 % в экспериментальной.

Выводы. Таким образом, анализ результатов исследования показал, что на общий положительный результат спортсменов, обращает на себя внимание высокая вариативность в приросте контрольных показателей борцов экспериментальной групп. Низкую эффективность подготовки некоторых борцов можно объяснить с различных, в том числе учебных, позиций, однако это заставляет постоянно совершенствовать технологию индивидуальной организации тренировки на основе объективных ориентиров технико-тактических действий.

Литература:

1. Завьялов А.А. Биомеханика некоторых тактико-технических действий в вольной борьбе / Вестник Том. гос. ун-та. № 301, 2007. С.167-169.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории методики воспитания [Текст] / В.М. Зацюрский. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009 – 200 с. ил. ISBN 978-5-9718-0340-9
3. Новиков А.А., Основы спортивного мастерства [Текст]: Монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. -256 с.
4. Опыт подготовки борцов высокого класса [Текст]: рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П.Коркина / [Под ред.: Кривошапкина П.И.]. — Якутск: 2008. — 216 с.
5. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.; ил. 522, табл. 206.
6. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с.

Компоненты психологической подготовки в спортивной команде

Заптаров И.И., Можжаев Э.Л.,

*«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Россия*

Аннотация: в данной статье мы рассматриваем несколько компонентов психологической подготовки спортивной команды. Данное исследование носит теоретический характер, информация который будет использоваться в написание научной работы о формирование благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде 13-14 лет.

Ключевые слова: психология, психологическая подготовка.

Components of psychological preparation in sports team

Zapparov I.I., Mozhaev E.L.,

*"Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism"
Kazan, Russia*

Abstract: in this article we consider several components of psychological preparation of sports team. This study is theoretical in nature, information to be used in the writing of scientific work about the formation of a favorable social-psychological climate in sports team of 13-14 years.

Key words: psychology, psychological training.

Актуальность: психологическая подготовка спортсмена является важной задачей тренера-преподавателя. Необходимо воспитывать все личностные

качества игрока, и грамотная работа тренера-преподавателя позволит развить в спортсмене психологическую уравновешенность.

Цель исследования: рассмотреть теоретическую сторону психологической подготовки и ее компоненты в спортивной команде.

Метод исследования: анализ литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение: психологическая подготовка является важно составляющей овладение умения и навыков, необходимых спортсмену. Тренер должен рассматривать своих спортсменов по нескольким компонентам:

- пробуждение – это унитарная конструкция, которая включает в себя как психологические и физиологические энергетические системы. Пробуждение, как функция, которая отвечает за освоение ресурсов организма для интенсивной и активной деятельности;

- уверенность в себе, она очень важна в спорте, спортсмен должен полагать, что они может хорошо работать в нужное время. Первоначально низкий уровень уверенности в себе может отрицательно влиять на всю работу. Таким образом, первоначально высокие уровни уверенности в себе позволит повысить производительность и должна поддерживаться на протяжении всего периода соревнований. Снижение уверенности в себе может изменить важные переменные производительности, такие как возбуждение, стресс и тревогу, которая может иметь лавинообразный эффект на игру спортсмена.

- стресс, он может быть описан как качество переменного окружения и эмоциональной реакции на конкретную ситуацию. Стресс спортсмена часто считаются неизбежно непредсказуемым, поэтому тренер имеет очень мало контроля над его влиянием. Однако эмоциональные стрессы, могут быть улучшены, для этого спортсмену необходимо думать, как лучше «справиться» с напряжениями.

- тревожность, рассматривается как чувство нервозности и напряженности, которая линейно связано с уровнем возбуждения. Тревожность может быть дополнительно подразделено на соматические и когнитивные беспокойства. Соматическая тревожность относится к телесным симптомам вегетативной реактивности, т.е. потливость, повышение сердечного ритма и тряска. Когнитивная тревожность относится к негативным показателям по поводу производительности, отсутствие концентрации и недостаточного внимания. Уровни тревожности могут повлиять на спортсменов в индивидуальном, так и в коллективном порядке.

- эмоции, важное составляющее в спорте, гораздо больше, чем реактивное выражение к победе или поражению. Конкурентное эмоциональное состояние могут влиять на способность спортсменов выполнять задачи. Исследования продемонстрировали, что широкий спектр эмоций, связанных с изменениями в производительности влияют на результаты команд. Многие спортсмены сообщают, что, повышая уровень эмоциональности, облегчает их работу, происходит увеличение анаэробной мощности. Тем не менее, эмоции могут оказать негативное влияние на некоторые двигательные навыки за счет повышения мышечного напряжения, которое, в конечном счете, осуществит негативные последствия [1].

Вывод: данные компоненты позволит рассмотреть психологическую составляющие подготовку спортсмена, что и позволит сформировать тренеру философию отношение к команде.

Литература:

1. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2008. – 95 с.

Формирование благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде

Заптаров И.И., Можжаев Э.Л.,

«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Россия

Аннотация: в данной статье мы рассмотрим одну из сторон вопроса о формировании благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде. Данное исследование носит теоретический характер, информация которой будет использоваться в написании научной работы о формировании благоприятного социально-психологического климата в хоккейной команде 13-14 лет.

Ключевые слова: психология, социально-психологический климат.

Creating a favorable socio-psychological climate in sports team

Zapparov I.I., Mozhaev E.L.,

"Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism"

Kazan, Russia

Abstract: in this article we will discuss a question on creation of a favorable socio-psychological climate in sports team. This study is theoretical in nature, information to be used in the writing of scientific work about the formation of a favorable social-psychological climate in the hockey team of 13-14 years.

Key words: psychology, socio-psychological climate.

Актуальность: спортивные команды, которые имеют благоприятный социально-психологический климат в коллективе, как правило, более успешны, и испытывают меньше конфликтов, снижение текучести кадров и более высокий уровень вовлеченности спортсмена (приверженность спортсменов к целям команды и моральный дух в команде).

Цель исследования: проанализировать теоретические материалы с задачей формирования благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде.

Метод исследования: анализ литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение: как создать задачу сформировать благоприятно социально-психологический климат? Есть много методов, чтобы использовать в тренировках и играх, если вы хотите создать задачу вовлечение климата. Прежде всего, усилие игроков должно занимать центральное место в вашем определении успеха вашей команды. То есть, вы должны быть осведомлены о состоянии команды, чтобы вознаградить игроков, когда они очень стараются. Это сложнее, чем звучит, потому что игроки уровнем способностей отличаются, и часто тренеры будут непреднамеренно награждать игроков с более высокими способностями, чем более с низкими, потому что они могут «естественным» образом играть на более высоком уровне в хоккее. Тренер должен стараться создать «фундамент» вашей тренерской философии.

Тренеру необходимо также посмотреть каждого игрока в отдельности и определить их собственный личный успех, основанный на их способности прилагать усилия. Наконец, тренер должен быть в курсе всех своих вербальных (например, «хорошая работа», «молодец») и невербальных (например, отпустить

голову, хмуриться, улыбаться) способов поведения. Эти сигналы могут повлиять на игроков, их необходимо внимательно подбирать и использовать [1].

Во-вторых, подчеркнуть кооперативно обучение. То есть, тренер должен стараться создавать ситуации, основанные на практике, где игроки стремятся освоить определенный навык, работая вместе. Пусть спортсмены сотрудничают с каждым и толкают друг друга в позитивном ключе, для обучения навыков ротации и иных правонарушений и защиты. Это позволит каждому спортсмену чувствовать ответственность за свое поведение и их вовлечение членов команды. Они будут чувствовать больше ответственности и быть более заинтересованы в усовершенствовании группы.

Наконец, крайне важно, что тренер пытался создать для каждого игрока в команде чувство, что он является неотъемлемой частью успеха команды. Каждый член команды должен чувствовать, как будто они играют важную и незаменимую роль в команде. Очевидно, это гораздо легче с легионерами, потому что они (и все остальные) понимают, насколько они важны для команды. Трудность заключается в попытке сделать других членов команды, чтобы они воспринимали ответственность себя так же важно и так же, как ценятся легионеры.

Вывод: в заключение, если вы хотите иметь мотивированных игроков - игроков, которые любят то, чем они занимаются и стремятся к совершенствованию и, в конечном счете, успеху, обращают пристальное внимание на социально-психологический климат, который вы создаете в вашей команде и спросите себя, это действительно важная задача сформировать благоприятное взаимоотношение. Необходимо понимать, что в современной спортивной психологии многое взято из корпоративной психологии. Множество эмпирических исследования было проведено в данной области, и одним из важнейших факторов успешной производительности в больших и малых организациях является сформированный благоприятный социально-психологический климат в коллективе. И не обращать к этому результату и на огромный опыт работ в области психологии будет большой ошибкой.

Литература:

1. Князев, А.А. Психолого-педагогические характеристики в вопросах обеспечения подготовки спортсменов / А.А. Князев. – Ростов-на-Дону: РСЭИ, 2008. – 329 с.

Особенности психологической подготовки спортивной команды к соревнованиям

Заттаров И. И., Можжаев Э.Л.

«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Россия

Аннотация: в данной статье мы постарались рассмотреть некоторые особенности психологической подготовки спортивной команды к соревнованиям. Данное исследование носит теоретический характер, информация который будет использоваться в написание научной работы о формирование благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде 13-14 лет.

Ключевые слова: психология, психологическая подготовка, социально психологический климат.

Peculiarities of psychological preparation of sports teams for the competition

Zapparov I. I., Mozhaev E. L.

"Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism"

Kazan, Russia

Abstract: in this article we have tried to consider some peculiarities of psychological preparation of sports team to compete. This study is theoretical in nature, information to be used in the writing of scientific work about the formation of a favorable social-psychological climate in sports team of 13-14 years.

Key words: psychology, psychological preparation, social psychological climate.

Актуальность: в современном мире психологическое воспитание спортсменов к соревнованиям, начиная с детского и возраста, является одной из важных задач тренера-преподавателя. Существует необходимость психологической подготовки спортивной команды к соревнованиям и благоприятные взаимоотношения в команде позволит спортсменам развиваться в положительном направлении.

Цель исследования: рассмотреть теоретическую сторону психологической подготовки к соревнованиям и ее особенности в спортивной команде.

Метод исследования: анализ литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение: психологические взаимоотношения – это очень обширная тема в мире спортивной психологии. Если говорить в общем, то целью психологической подготовки является создание мировоззрения, которое позволяет последовательно выполнять свои возможности и таланты в соревнованиях. Психологическая подготовка включает в себя два компонента. Первый компонент начинается за несколько дней (или даже недель) перед соревнованием и включает в себя изучение стратегий, которая способствует большей психической прочности. Например, спортсмены должны начать работать над своим вниманием, уверенностью, самообладанием и другими важными умственными играми стратегии [1].

Вторым компонентом психологической подготовки является применение специфических предстартовых процедур, которые помогут спортсмену действовать в полную силу. Эти процедуры должны включать стратегии, которые создают своеобразное мышление, необходимое прямо перед соревнованиями [1].

Сегодня в мире ведущие спортивные команды работают со спортивными психологами перед игрой или разминкой. Разрабатывают процедуру, которая включает в себя различные умственные игры стратегии, такие как концентрирование, уверенность, доверие и создавая план на игру. В предматчевый распорядок необходимо вселить уверенность, целенаправленность и позитивное мышление. Кроме того, перед игрой подпрограммой должно быть индивидуальные для каждого спортсмена, в зависимости от вида командного спорта, индивидуальных предпочтений, будь то спортсмен, соревнуется дома или на выезде, и после определения того, что необходимо для успешной деятельности для каждого спортсмена.

Негативные социально-психологические отношения в спортивной команде, вероятно, выявит повышенное напряжение. В свою очередь это может вызвать у спортсменов как физические, так и психические расстройства, таким образом, негативно повлиять на их производительные способности. Спортсмены становятся напряженными, их сердечный ритм учащается, они беспокоятся об итогах соревнования, им тяжело сконцентрироваться на задаче в руке. Все это привело к тому, что тренеры стали обращать повышенный интерес в области спортивной психологии и в частности в области социально-психологического климата команды. Интерес сосредоточен на приемы, которые спортсмены могут использовать в конкурентной ситуации, чтобы сохранить контроль и оптимизировать их производительность. Как только эти методы позволяют спортсмену расслабиться и сконцентрировать его внимание в позитивном ключе, то задачу подготовки и участия в спортивных играх становятся для тренера более эффективной задачей.

В дополнение к психологии работы со спортсменами, нужно рассмотреть широкие консультации в корпоративном мире по проблемному вопросу, где руководители и компании достигают максимальной эффективной индивидуальной и коллективной работы. Одним из возможных направлений в работе тренера, это включение в помощь высшего руководства в формировании благоприятного социально-психологического климата, что является положительным и высокопроизводительным элементом данного процесса.

Вывод: психологическая подготовка к соревнованиям является важным фактором для формирования благоприятных социально психологических взаимоотношений в команде. И существует обязательство вкладывать определенные усилия для поддержания положительного «климата» в команде.

Литература:

1. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Фонд «Мир», 2004. – 576 с

Легенды и мифы о «ТэйэрХайа»

*Илларионова А.Г., Студентка 4 курса ПО БЖД
ФГБОУ.ВО «ЧГИФКиС»*

Винокурова У.А., доктор социологических наук

Аннотация: Изучены легенды и мифы о священной горе «ТэйэрХайа», определены возможности экологического, патриотического воспитания на их примере.

Ключевые слова: «ТэйэрХайа», священные места, природный памятник, воспитание экодуховной личности, патриотизм молодежи.

Актуальность данной темы усиливается в связи с объявлением Года экологии в Российской Федерации, в целях привлечения внимания общества к вопросам экологического развития Российской Федерации, сохранения биологического разнообразия и обеспечения экологической безопасности (сохранение природных памятников, сакральных ландшафтов).

В Республике Саха (Якутии) много мест, привлекающих своей природной красотой и которые являются особыми почитаемыми священными местами для жителей соответствующей территории, а иногда и далеко за ее пределами. О священных сложены много стихов и песен, сохранились легенды и мифы, вдохновляющие творческих деятелей на создание красивых произведений литературы и искусства.

«ТэйэрХайа» - величественный монумент, неповторимое творение природы с широким спектром различных ландшафтов природной красоты, который может привлечь туристов. Об этом величественном монументе с глубокой древности сохранилось множество упоминаний и легенд. Часто его просто называют «ТэйэрХайа», предпочитая не называть настоящее имя горы.

Цель работы - выяснить у населения легенды и мифы о священной горе «ТэйэрХайа», чтобы сохранить, защитить природный памятник и способствовать формированию культуры поведения у молодежи в сакральных местах.

Метод исследования – интервью с жителями села Мырыла, изучение документальной и художественной литературы о ТэйэрХайа.

Природный образ ТэйэрХайав легендах и мифах.

С высоких вершин «ТэйэрХайа» как на ладони видны, напротив поселка Мырыла на стыке границ Чурапчинского и Таттинского районов, начиная с южной полосы гор «БуорХайа» на несколько десятков километров раскинулись по восточной части реки Амги. Эти священные горы на многие века являются гордостью, любимицей народов Саха, как символ красоты. Однотонно красочные

горные вершины, как будто овеяны шелковым платком и красуются водопадами быстрых полноводных ручьев, течение которых слышны издалека.

Данное место издревле считается загадочным, священным местом для народа Саха, где есть связь с ноосферой, космосом, куда люди приезжают зарядиться положительной энергией, бодростью, исцеляться. Сохранить, защитить природный памятник.

С большим воодушевлением люди спешат оказаться в объятиях прекрасной природы. Отдать дань в знак уважения почтительного поклонения и памятникам национальной религии Айыы, священной горе «ТэйэрХайа».

Когда поднимаешься по горной тропинке с вершин священной горы «ТэйэрХайа» обзору наших очей раскрывается невиданные живописные картины – полноводная р. Амга с многочисленными озерами, березовые рощи, как на хороводе «Осуохай» и величавые сосны, ели, лиственницы, как могучие богатыри «Олонхо» Ньургун Боотур Стремительный и нежные, шумные тальники, как дети играющие в национальном празднике «Ысыах».

Когда из южной стороны, как на своей ладони, наблюдаешь таинственную природу красоты долины «Маталах», с глубокой древности широко известны своими достопримечательностями. В старину, не говорят точно какие времена, в разгар летнего сенокоса здесь погостили величайший косарь вех времен и поколений Кунай и его сестра несравнимая работяга, сенокосильница Кынай. По рассказам старожил, по зову великого шамана, которого не говорят вслух настоящего имени или прозвище, от далеких стран светлых звезд верхнего света из племен чудовищ – абаасы очутились сначала брат, потом сестра, которые давно соскучились о сенокосе и как чудо богатыри, скосили и сгребали в одну громадную гору – копну урожай сена всей долины.

Основоположник современной литературы народа Саха, видный государственный-политический деятель, писатель-классик, философ, ученый-лингвист Платон Алексеевич Ойуунский в летних каникулах отдыхал у подножья священной горы «ТэйэрХайа». Он, во время летнего отдыха, работая на сенокосе, написал ряд литературных произведений: «Спор», «Красный шаман», «Соломон Мудрый», научных работ «О происхождении религии», «Якутская сказка (Олонхо), ее сюжет и содержание» и т.д.

Таким образом, путешествие всегда дарит множество незабываемых впечатлений. Она едина во всех измерениях, как в пространстве, так и во времени. Одним из важнейших факторов её существования и функционирования, развития и динамики является наше общение с природой. Это тихое общение, как говорят в народе, тихая охота, охота без выстрелов, общение каждого из нас на уровне его интеллектуального развития и самосознания. Общение человека с природой - жизненная необходимость. Взаимодействие человека, общества с природой всегда была и будет актуальной проблемой.

Историко-патриотическое воспитание студентов сочинского государственного университета

Карпич А.П., Касаткина М.А.,
Данилова Ю.Е., Томилин К.Г.,

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. Представлен Проект по историко-патриотическому воспитанию молодежи в Сочинском государственном университете.

Ключевые слова: проект, историко-патриотическое воспитание, студенты, Сочинский государственный университет.

Historian-patriotic education student sochi state university

Karpich A.P., Kasatkina M.A.,
Danilova J.E., Tomilin K.G.,
Sochi state university, Sochi, Russia

Abstract. The Presented Project on historian-patriotic education youth in Sochi state university.

Keywords: project, historian-patriotic education, students, Sochi state university.

Введение. Согласно доктрины главы ЦРУ (1953–1961) Аллена Даллеса план действий США против СССР заключался в скрытом моральном разложении населения. И хотя никто не предоставил достоверных данных подтверждающих истинность этого документа, все дальнейшие действия США проходили строго в этом русле [1].

СССР уже нет, и развалился он именно по тем причинам, на которые делался упор в «Плане Даллеса»:

... Мы будем всячески поддерживать, и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия садизма, предательства – словом, всякой безнравственности. В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху.

Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, процветанию взяточников и беспринципности. Бюрократизм и волокита будут возводиться в добродетель. Честность и порядочность будет осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман. Пьянство и наркоманию, животный страх друг перед другом и беззащитность, предательство, национализм и вражду народов – прежде всего вражду и ненависть к русскому народу, – все это мы будем ловко и незаметно культивировать, все это расцветет махровым цветом.

И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или даже понимать, что происходит. Но таких людей мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать и объявить отбросами общества. Будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности.

Мы будем расшатывать, таким образом, поколение за поколением. Будем братья за людей с детских, юношеских лет, и главную ставку всегда будем делать на молодежь. Станем разлагать, развращать и растлевать ее. Мы сделаем из нее циников, пошляков и космополитов.

Вот так мы это сделаем!

А. Даллес, 1945 г.

Проблема патриотизма и патриотического воспитания является одной из важнейших проблем функционирования общества, государства, личности на протяжении всей истории человечества. Со времени появления государственно-организованных структур и по сегодняшний день патриотизм призван играть существенную роль объединяющей и цементирующей силы не только национальных, но и многосоставных обществ.

Патриотизм выступает не просто как чувство человека, а как его жизненная позиция, система взглядов, установок, концепция мировоззрения, а также совокупность его поступков, основывающихся на преданности государству, ответственности, чести и долге. Содержанием этой необходимости должно стать формирование у большинства населения мировоззрения, основанного на приоритете любви к отечеству, готовности подчинить общественным и государственным потребностям свои частные интересы, неуклонном стремлении защищать интересы Родины и своего народа [3].

Цель исследования: разработка методика по историко-патриотическому воспитанию молодежи в Сочинском государственном университете.

Результаты и их обсуждение. В рамках IV Олимпиады Сочинского городского совета ВОИР представлен Проект по историко-патриотическому воспитанию молодежи в Сочинском государственном университете. На фоне Олимпийских и спортивных объектов (Олимпийские объекты Имеретинской низменности и Красной Поляны, Морской порт г. Сочи со стоянкой яхт; яхт-клуб г. Сочи, центр А. Карелина и др.) студентами будут сделаны фотографии детей, известных спортсменов, спортсменов с инвалидностью, которые показали свои достижения в Сочи; будет дана краткая информация по ним [2].

Предпочтению будут отдаваться спортсменам, имевшие серьезные проблемы или инвалидность с детства. И использовавших спорт для восстановления своего здоровья, а затем достигших высоких спортивных результатов на мировой арене. В качестве одного из таких представителей выбран тольяттинский яхтсмен-гонщик Юрий Коновалов, имевший с детства врожденный вывих плечевых суставов. Но через спорт сумевший побороть свою инвалидность, и ставший чемпионом мира и Европы в классе катамаран «Торнадо», участником Олимпийских игр, и главным тренером этого класса сборной команды России.

Студенты СГУ будут привлечены к поисковой и творческой работе. По окончании будет организована постоянно действующая образовательная фотовыставка (фотоэкскурсия + эссе, историко-патриотической направленности) в корпусе Сочинского государственного университета, для проведения экскурсий участников Международных и Всероссийских научных конференций.

Заключение. Последние несколько десятилетий историко-патриотическое воспитание в России не входило в сферу государственных приоритетов. Все это совпало с тем, что содержание образования стало все больше ориентироваться на общеевропейские традиции и стандарты. Стали все чаще критиковаться идеалы страны, особенно советского периода, в средствах массовой информации и одновременно навязываться некритичное заимствование ценностей западной культуры и образа жизни.

Для того, чтобы переломить данный процесс, необходимо найти то, что будет являться значительным педагогическим ресурсом в системе воспитания молодежи. А таким ресурсом, на наш взгляд может быть целенаправленно организованная экскурсионная деятельность, историко-патриотической направленности, проводимая студентами самостоятельно.

Литература:

1. Даллес А. Размышления о реализации американской послевоенной доктрины против СССР, 1945 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/community/1086601/post49917779/> (Дата обращения 05.12.2016).

2. Карпич, А.П. Нравственное и патриотическое воспитание студентов сочинского государственного университета / А.П. Карпич, М.А. Касаткина, Ю.Е. Данилова, К.Г. Томилин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник тезисов II

Всероссийской заочной научно-практической конференции, г. Уфа, 15 декабря 2016 г. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2016. – С. 25–27.

3. Чунихина, Т.Н. Правовое закрепление института патриотического воспитания граждан в Краснодарском крае / Т.Н. Чунихина, К.А. Карагезьян // Юридические науки: проблемы и перспективы: Материалы IV Международной научной конференции, г. Казань, май 2016 г. – Казань: Бук, 2016. – С. 67–70.

Пищевое поведение на сверхдлинных дистанциях сборной РФ по открытой воде

Кашипов Р.И., Сагирова А.А., Шабалина Ю.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Казань, Российская Федерация*

Аннотация. В работе анализируются особенности пищевого поведения при тренировках на открытой воде сборной РФ по плаванию, даются рекомендации по пищевому поведению.

Ключевые слова: пищевое поведение, анаэробные и аэробные процессы, спортсмены – пловцы сборной РФ.

Food behavior ultra-long distanceteam of Russia in open water

Kashapov R.I., Sagirova A.A., Shabalina YU. V.

Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan

Annotation. The paper analyzes the features of eating during training in open water swimming team of the Russian Federation, provides guidance on feeding behavior.

Keywords: feeding behavior, anaerobic and aerobic processes, athletes swimmers Russian national team.

Актуальность. Плавание на открытой воде – это сложный вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь наименьшее время различных дистанций. Выбор обдуманного пищевого поведения для спортсмена, является необходимым для достижения высоких результатов.

Спортивная работоспособность пловцов на открытой воде, во многом определяется мощностью синтеза «аденозинтрифосфорной кислоты» (далее АТФ – это универсальный источник энергии для всех живых клеток, который обеспечивает биологические реакции) во время соревновательной деятельности. Поэтому интенсивность и продолжительность работы во многом зависят от эффективности синтеза энергии для мышечной деятельности. Как известно, мощность аэробных и анаэробных способов синтеза АТФ, их соотношение влияют на спортивный результат. Чем выше уровень этих процессов, тем выше уровень спортивного мастерства.

Цель работы. Выявить пищевое поведение участников сборной Российской Федерации по открытой воде перед спортивными соревнованиями, посредством социологического опроса и дать необходимые рекомендации.

Организация и методы исследования. Было проведено 7 февраля 2017 года социологическое (гнездовое) исследование – 25 респондентов: это спортсмены-пловцы сборной Российской Федерации по плаванию, имеющие спортивные разряды; тренировочные сборы на базе Центра сборных команд России «Озеро Круглое» проходили с 29 января по 19 февраля 2017 г.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное нами социологическое исследование изначально предполагало включение в состав выборочной совокупности спортсменов высокой квалификации. Так, призёров Первенства Мира 1 (4 %) участники и призёры Чемпионата Европы 7 (28 %) участники и призёры Первенства РФ 17 (68%) (отмечался наивысший показатель

на спортивных соревнованиях). Среди респондентов имеют квалификацию «Заслуженный мастер спорта» 2 (8 %), достигли уровня «Мастер спорта международного класса» 4 (16 %), «Мастер спорта России» 19 (76%). По гендерному составу юношей 12 и 13 девушек.

По результатам анкетирования было выявлено, что такие показатели были достигнуты регулярными тренировками у большинства спортсменов на протяжении более пятнадцати лет.

Члены сборной команды Российской Федерации по плаванию на открытой все плавают на дистанции 5 км 10 км и 16 км.

У членов сборной команды Российской Федерации по плаванию на открытой воде продолжительность тренировок в день составляет от 5 до 7 часов. Активный тренировочный процесс на воде, сочетается с тренировками в тренажерном зале; его посещают 4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Такой сложный график сборной Российской Федерации по открытой воде, требует оптимального пищевого поведения.

От улучшения «качества жизни» современного спортсмена зависят его спортивные достижения. Самым важным для половины (50 %) участников сборной РФ по открытой являются «медицинские средства восстановления (витаминация, фармакология, физические средства восстановления)», затем следует одинаковые позиции «бытовые условия/условия проживания» и «психолого-педагогическое сопровождение» по 32 % соответственно, «материальное вознаграждение» – 28 % а «доступность спортивных объектов круглосуточно» набрала лишь 12%. Таким образом, «медицинские средства восстановления» занимают главное место, от которого зависят спортивные результаты, а «материальное вознаграждение» отходит на так называемый «третий» план.

Пловцы сборной РФ применяют в качестве витаминов, применяют витаминно-минеральный комплексы, гепоксен, рибоксин, калий-магний содержащие препараты. Спортсмены в значительно меньшей степени потребляют дополнительное количество минералов, по сравнению с витаминами. Это обусловлено тем, что минералам приписывают меньше свойств повышать работоспособность. Ни у одного из микроэлементов, за исключением йода, не обнаружено какой-либо «главной» физиологической функции. Поэтому исследователи считают, что рациональное, сбалансированное питание и периодический приём современных поливитаминных препаратов с микроэлементами полностью покрывают потребности организма спортсмена в микроэлементах. Ведь переизбыток микроэлементов в организме, гораздо опаснее, чем их нехватка.

Спортсмен-пловец нуждается в особом режиме и качестве питания. Пловцы, как считают многие специалисты, тратят примерно в четыре раза больше энергии, чем спортсмены, других видов спорта. Это связано с их пребыванием в воде, на преодоление сопротивления которой надо тратить много сил; кроме того, еще это температура воды, которая ниже температуры тела, и оно охлаждается. Даже забеги на длинные дистанции несравнимы по уровню энергозатрат с плаванием. Питание пловца напрямую влияет на качество и результаты соревнований. Спортивные показатели одного и того же спортсмена, строго соблюдающего режим питания, сильно разнятся с теми результатами, которых он достигает, если перестает правильно питаться.

При высоких нагрузках спортсмен-пловец испытывает недостаток кислорода – анаэробные нагрузки. Поэтому его организм переключается в энергосберегающий режим, а именно: он начинает использовать в качестве энергетического источника кроме углеводов, так же жиры и продукты неполного окисления. На

биохимическом уровне успех в видах выносливости во многом определяется величиной и динамикой энергоресурсов, эффективностью работы механизмов энергообеспечения. Запасы гликогена в мышцах и в печени, глюкоза, поступающая из крови за счет питательных смесей – это основные источники энергии. Однако весьма существенной также является так называемая аэробная жировая мощность, определяемая максимальной скоростью окисления жиров во время длительных нагрузок. Мышцы спортсмена используют жировые молекулы в саркоплазме миофибрилл, а также жировые вещества, которые имеются во всем теле человека, особенно в подкожной ткани и между органами, находящимися в брюшной полости.

Причем еще надо учитывать сами характеристики воды: если просто плавать в бассейне, то сжигаться будет меньше, чем на «открытой воде». Плавание – это наиболее «энергозатратный» вид спорта, требующий максимального приложения усилий. Именно поэтому диета для пловцов должна быть богата углеводами. Лучше всего принимать в пищу продукты, богатые углеводами, перед утренними тренировками, когда организму нужно получить определенный запас энергии; во время тренировки если она длится более трех часов, а также сразу же после окончания тренировки (очень важно в течение первых двух часов после тренировки полноценно поесть).

Члены сборной РФ по открытой воде едят больше сложных углеводов (макаронны твердых сортов пшеницы, каши (гречневая, овсяная, перловая, манная, пшено, рис), различные белково-протеиновые батончики, а также пьют белково-углеводные напитки. Причем утром предпочтение больше именно сложным углеводам, чем сахарам. Сахар, восполняется в сухофруктах (финики, изюм, чернослив, курага). Спортивное питание для пловцов должно включать в себя такие продукты, как: яблоки, киви, арбуз, малина, бананы, земляника, черника, апельсины, абрикосы, манго, виноград, папайя, морковь, красный перец, помидоры, зеленые бобы и так далее.

Главный принцип правильного питания – это сбалансированность и адекватность. Суть этого принципа сводится к покрытию энергозатрат, связанных с жизнедеятельностью и тренировкой спортсмена, адекватными, с точки зрения биохимии, продуктами питания и необходимыми биологически активными компонентами. Основным источником энергии являются углеводы. Их «вклад» в образование энергии составляет не менее 50% независимо от вида спорта. Жиры находятся на второй позиции после углеводов в динамике энергообеспечения. Запасы мышечного гликогена в печени ограничены, поэтому чем раньше организм задействует жиры и жирные кислоты для процессов биологического окисления, тем большее преимущество имеет спортсмен. Необходимо отметить, что регулярные аэробные тренировки (например, длительные заплывы или другие циклические нагрузки) в течение не менее двух часов повышают скорость «вовлечения» жиров в процессы окисления. Известно, что у высококвалифицированных пловцов жиры постепенно начинают «сгорать» после преодоления половины сверхдистанции на открытой воде.

В ходе исследования мы выяснили, какие на кого из действующих спортсменов хотят быть похожими – Лариса Ильченко; она выиграла Олимпиаду в Пекине в жесткой борьбе. Это понятно, высококвалифицированные спортсмены хотят себя «идентифицировать» с лучшими в своем виде спорта; и стать такими же в ближайшей перспективе.

Выводы. Согласно результатам проведенного исследования большинство членов сборной команды Российской Федерации по плаванию на открытой воде на первое место выдвигают «пищевые и медицинские средства восстановления».

При составлении индивидуальной схемы применения пищевого поведения спортсмена-пловца надо придерживаться таких рекомендаций:

1. При нагрузках более одного часа, эффективность работы можно повысить: потребляя углеводы за 5 минут до начала физической нагрузки; потребляя углеводы за 2 часа до физической нагрузки (только углеводная пища небольшого объема); потребляя углеводы (легко усвояемые сахара) непосредственно во время выполнения нагрузки.

2. Эффективным считается потребление не одного вида в отдельности, а комплекса углеводов, например: фруктоза + глюкоза или фруктоза + глюкоза + леулоза, смеси фруктозы + мальтодекстринов и другие сочетания углеводов.

3. Не рекомендуется потреблять пищу, богатую углеводами, за 15-45 минут до начала мышечной деятельности, поскольку это может привести к гипогликемии сразу же после начала работы и к преждевременному утомлению. Потребление углеводов в этот отрезок времени стимулирует секрецию инсулина, что обуславливает повышение его концентрации после начала мышечной деятельности. Аномально увеличивается интенсивность потребления глюкозы, что ведет к быстрой гипогликемии и развитию утомления (реакции возникают не у всех, тем не менее нецелесообразно потребление углеводов за 15-45 минут до нагрузки).

4. Если спортсменом преследуется цель усиления анаболических процессов в организме за счет приема углеводов, то предпочтительным является прием фруктозы, а не сахарозы. Фруктоза не вызывает гипергликемию и высвобождение инсулина. Она способна остановить глюконеогенез (распад белков и триглицеридов и превращение их в глюкозу), имеет самую высокую скорость трансформации в гликоген. Есть данные о том, что окислительные реакции в клетках миокарда начинаются не с глюкозы, а с фруктозы. К тому же фруктоза метаболизируется быстрее, чем глюкоза.

Формирование личностно-волевых качеств будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности на сплаве

Корнилова О.Г., магистрант

Института Физической Культуры и Спорта СВФУ им. М.К. Аммосова

Баишев И.И., к.п.н., доцент

кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Актуальность. Любая профессия, обладая специфическими особенностями, предъявляет к человеку особые требования. Чем сложнее структура профессиональной деятельности, чем значимее для общества ее цель и результат, чем разнообразнее профессиональные задачи, тем выше требования к профессионалу. Круг этих требований не может ограничиваться только знаниями, умениями и навыками, он неизбежно расширяется в сферу личностных характеристик. Специалисту безопасности жизнедеятельности общество отводит роль профессионала, деятельность которого предполагает не только выполнение функций обеспечения безопасности и способности эффективно противостоять развитию угрожающей ситуации, но и готовить новые поколения к предстоящей безопасной жизнедеятельности. Учитывая особенности педагогической деятельности будущего специалиста по безопасности жизнедеятельности, ее сложность и многогранность, а главное, максимально общественно значимую цель – подготовку к жизни подрастающего поколения, встает вопрос о том, каким научно обоснованным требованиям должна отвечать личность специалиста по безопасности жизнедеятельности? Формирование личностно-волевых качеств обеспечивается следующими подходами: акмеологический подход рассматривает

категорию «профессионализм» и профессионализм личности; профессионально-личностный подход предполагает создание условий в образовательном процессе, способствующих формированию профессионально значимых качеств и раскрытию личностного потенциала обучающегося; гуманистический подход ориентирован на развитие гуманных межличностных отношений; системный подход позволяет выявить интегрированные индивидуальные системные свойства личности специалиста; личностно-ориентированный личностно-деятельностный подходы обеспечивают условие для специалиста БЖД как свободной интегральной индивидуальности; интегративно-целостный подход предполагает включение специалиста в процессуальные и результирующие составляющие программы подготовки; контекстный подход рассматривает и моделирует предметное и социальное содержание формирования личностно-волевых качеств.

Решение задач по выявлению качеств личности специалиста составляет содержание профессиональной деятельности специалиста безопасности жизнедеятельности. Специалист безопасности жизнедеятельности - это прежде всего образованный человек с высоким уровнем нравственных и морально-волевых качеств; специалист безопасности жизнедеятельности - это педагог, обладающий глубокими знаниями психолого - педагогических, медико - биологических наук, хорошо разбирающийся в смежных областях знаний; специалист безопасности жизнедеятельности - это специалист профессионал, владеющий всем арсеналом средств и методов и форм организации занятий, имеющий оптимальный уровень профессиональной готовности.

Для выявления и раскрытия этих качеств на наш взгляд одним из наиболее оптимальных вариантов является категорийный сплав по рекам РС(Я). В целях более глубокого изучения личностных качеств студентов, будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности были разработаны и включены в учебный план сплав по реке Амга Республики Саха (Якутия) на катамаранах в общей сложности на 12 дней. До начала сплава был проведен вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр, группа зарегистрировалась в Службе спасения, где был определен маршрут и время выхода на связь, через каждые три дня в определенное время.

Во время сплава у будущих специалистов сформировались не только необходимые компетенции, но и чувство коллективизма и были выявлены личностные качества. Студенты разработали маршрут для «марш-броска» с целью отработки приемов ориентирования и преодоления препятствий на местности.

На основе полученных результатов проведения сплава по реке Амга были сформированы личностно-волевые качества как будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности. Результаты сплава свидетельствуют что реализация формирования профессионально личностных качеств обеспечивается совокупностью организационно-педагогических условий, обеспечение исследования мотивационно-ценностных особенностей, а так же в разработки индивидуальных средств и методов развития интегральной индивидуальности будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности.

Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия выживания. М.: Мысль, 1991.
2. Анчишкин А.И. Безопасность жизнедеятельности. - М., 1976.
3. Сергин А. А., Петров С.В. Подготовка учащихся к безопасности жизнедеятельности в условиях Северо-Востока России, 2011.
4. Николаев С.И., Мизинцев В. Качественно-количественные критерии оценки научно-познавательного процесса //Новые методы и средства обучения. - М., 1989.- № 3 (7)

**Проблемы молодежи в условиях современного общества
к вопросу о политической активности российской молодежи на
современном этапе развития**

*Коряковцев Д.А., Нижегородская Академия МВД РФ;
Баранов В.Е., ВИПК МВД России г. Набережные Челны*

Аннотация: Активизация социально-политического участия молодежи представляет собой целый комплекс направлений и конкретных мер по ее реализации. Не последнее место среди них занимает формирование у молодежи установок на осознанное и ответственное включение во все сферы общественных отношений, нацеленность на активную жизненную позицию

Ключевые слова: физическая культура, общество, развитие, спортсмен, форма, упражнения, организм, молодёжь, общество, этап, развитие.

**Problems of youth in the modern society
on the issue of political activity of russian youth at the present stage of
development**

Koryakovtsev DA, Nizhny Novgorod Academy of Ministry of Internal Affairs of the
Russian Federation;

Baranov VE, wiepke MIA of Russia, Naberezhnye Chelny

Abstract: Enhancing social and political participation of young people is a whole range of areas and specific measures for its implementation. Not least among these is the formation of young plants to informed and responsible inclusion in all spheres of social relations, focus on a proactive stance

Key words: physical culture, society, development, athlete, shape, exercise, body, youth, society, stage development.

Сегодняшний день в Российской Федерации социально-политическая активность молодежи занимает важнейшее место в системе общественных отношений. Мы наблюдаем заметное усиление влияния молодежи на функционирование политической системы общества, на формирование политических институтов и, в конечном счете, на процесс принятия и приведения в жизнь политических решений. Прежде всего, обусловлено это тем, что молодежь представляет собой особую и обладающую рядом специфических характеристик, социальную группу, от которой во многом зависит будущее страны. Характера социальной активности молодежи, ее направленность, формы реализации во многом влияют состояние баланса между потребностью общества в сохранении стабильности и одновременно в постоянном обновлении. Его нарушение в истории нашей страны неоднократно приводило либо к застойным явлениям, либо к революциям, в ходе которых сторонники радикальных преобразований активно и целенаправленно использовали энергию молодежи.

Без полноценного политического участия молодежи невозможно создание гражданского общества и правового государства. В период перехода к укреплению становления гражданского общества необходимо управление процессом политической активности молодежи. Так, одной из приоритетных задач и государства, и институтов гражданского общества заключается в создании необходимых условий для активного участия молодежи в становлении и развитии демократии в России, отстаивания групповых интересов, а также реализации жизненной стратегии и достижения личного успеха. Для России сегодня принципиально важно поднять уровень политической культуры молодых людей, расширить область понимания ими своего места и роли в политическом процессе.

Каждому молодому человеку свойственно стремление скорее сделать шаг во взрослую жизнь, обретя долгожданную независимость. Так, обретя новый для себя статус-статус избирателя, молодежь спешит его использовать и проголосовать. Как правило, к 18 годам у человека складывается определенное

мнение о политике государства-политическая ориентация. Под политической ориентацией современной российской молодежи в широком смысле следует понимать ее отношение к политической ситуации, сложившейся в стране. В узком смысле слова политическая ориентация молодежи подразделяется на целый ряд категорий:

- ориентации, выступающие в качестве совокупность позиций молодежи в отношении сложившейся в государстве политики,
- ориентации, которые отражают политический потенциал и ресурсы молодежи, являющейся субъектом политики
- ориентации, содержащие отношение молодежи к партиям, к политической и, а также электоральной деятельности
- ориентации, характеризующие отношение молодежи к вопросам общественно-политической деятельности,
- ориентации, оценивающие отношение молодежи правительства и социально-политических групп,
- неполитические ориентации.

Наибольшее влияние на формирование политической ориентации молодежи влияют такие факторы как:

- 1) политическая организация;
- 2) политическая идеология;
- 3) фактор государственной политики;
- 4) фактор каналов коммуникации и др.

Процесс формирования политических ориентаций происходит в рамках развития личности человека, его социализации.

Как справедливо отметила Л.А. Липская, на политическую ориентацию молодежи направлены усилия исполнительной власти, которые выразились, во-первых, в создании ряда молодежных движений: «Молодая гвардия», «Ленинский коммунистический союз молодежи Российской Федерации», «Молодые социалисты России», «Молодое Звено», «Время молодых» и др.; во-вторых, в проведение крупных образовательных форумов, например, «Селигер», «Балтийский Артек», «Итуруп», «Таврида» и др.

Деятельность указанных организаций, проведение различных образовательных форумов преследует следующие цели:

- вовлечение молодежи в работу средств массовой информации;
- развитие международного и межрегионального молодежного сотрудничества;
- совершенствование молодежного самоуправления;
- поддержка и взаимодействие с общественными организациями и движениями;
- содействие профориентации и карьерным устремлениям молодежи;
- воспитание у молодежи традиционных семейных ценностей;
- формирование российской идентичности, единства российской нации, содействие межкультурному и межконфессиональному диалогу;
- вовлечение молодежи в занятие творческой деятельностью;
- активное распространение идей гражданского общества;
- повышение уровня политико-правовой культуры молодежи;
- улучшение социального положения молодежи, реализации ее прав;
- развитие политической ориентации молодежи и др.

О политических ориентациях молодых, граждан, их участии либо не участии в политике можно судить по данным разных социологических исследований. Мы можем увидеть, что характер политического поведения молодых людей определяется: спецификой их отношения к политике, уровнем их политических знаний, их осведомленностью о политических событиях и процессах.

По данным ВЦИОМ, мы можем судить результаты деятельности политических партий, направленных на популяризацию своих идей среди молодежи. Так, мы можем констатировать, что партия «Единая Россия» на ноябрь 2016 года занимает лидирующие позиции, на втором месте находится Коммунистическая партия Российской Федерации, третья - *Либерально-демократическая партия России*.

Вовлечение молодых граждан в общественно-политические, экономические и культурные процессы, происходящие в обществе, имеет в настоящее время исключительную важность. Поскольку от них зависит, какая политическая ориентация будет заложена у молодых избирателей.

Под электоральной активностью молодежи понимают, сложившуюся под влиянием различных внешних факторов, совокупность действий граждан в возрасте от 18 до 30 лет по участию в выборах. Снижение электоральной активности заставляет государство бить тревогу и принимать определенные меры для улучшения сложившейся ситуации.

Так, и органы государственной власти Российской Федерации, и органы местного самоуправления, на сегодняшний день создают все необходимые условия для реализации личностного потенциала молодежи путем ее привлечения к активной общественной деятельности. Указанная общественная деятельность имеет широкий список различных мероприятий, занятий: начиная от совместных круглых столов на уровне школы отдельного района одного из субъектов Российской Федерации, заканчивая различными молодежными форумами, собирающими молодежь с активной жизненной позицией со всех уголков нашего государства. Все эти мероприятия нацелены на:

- привлечение молодежи к решению социально-экономических и иных задач, возникающих перед органами государственной власти;
- содействие при формировании кадров, будущих государственных служащих;
- обеспечение активного участия представителей молодежи в деятельности некоторых органов государственной власти;
- участие молодежи в определении направлений развития и совершенствования реализации молодежной политики;
- формирование у молодежи политической культуры, политической ориентации, соответствующих знаний об избирательных правах;
- привлечение интереса молодежи к собственному будущему и др.

При этом государству предоставляется возможность апробировать на политике молодежи положительный опыт, полученный зарубежными странами в этой области.

И как справедливо отметил Президент Российской Федерации В.В. Путин, люди, возраст которых на сегодняшний день составляет 15, 20, 30 лет, в 40 лет займут главные действующие посты нашего государства. Они будут реализовывать планы и проекты развития Российской Федерации, укреплять гражданское общества.

Молодежь это наиболее динамичная и в то же время наиболее уязвимая часть общества. С одной стороны, она способна на многое. Может сделать страну по-настоящему успешной и конкурентоспособной, но требует поддержки, поощрения, создания здоровой жизненной среды и надежных социальных гарантий. Именно от качественной реализации государством этих гарантий сейчас зависит будущее нашей страны.

Литература:

1. Викулов А.К. Социально-политические ориентации современной российской молодежи // Общество, экономика, право. 2014. № 4. С.39.
2. Липская Л.А. Политические ориентации современной молодежи // Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия,

история: сб. ст. по матер. XVI междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск: СибАК, 2012.

3. Положение о Всероссийском молодежном форуме «Территория смыслов на Клязьме» от 18.02.2016 № 34 // Официальный сайт Федерального агентства по делам молодежи Российской Федерации URL: <http://территориясмыслов.рф>

Мотивация в сфере физической культуры и спорта

*Коряковцев Д.А., Нижегородская Академия МВД РФ;
Баранов В.Е., ВИПК МВД России г. Набережные Челны*

Аннотация: В свободное время физическими упражнениями занимается каждый третий школьник и каждый шестой студент. В целом же, количество тех, кто занимается спортом, низкое. Массово им заниматься негде. По данным социологических исследований, треть молодых людей готовы уделять свое свободное время занятиям физическими упражнениями, если будет соответствующая инфраструктура.

Ключевые слова: проблема, спорт, воспитание, физкультура, спортсмен, достижение, студент, оценка.

Motivation in the field of physical education and sports

Koryakovtsev DA, Nizhny Novgorod Academy of Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation;

Baranov VE, wiepke MIA of Russia, Naberezhnye Chelny

Abstract: In my spare time engaged in physical exercise every third schoolchild and every six students. In general, the number of those who are engaged in sports, is low. Mass engage them nowhere. According to sociological research, a third of young people are willing to devote their leisure time physical exercise, if the appropriate infrastructure.

Keywords: problem, sport, education, exercise, athlete, achievement, student evaluation.

Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотив - сформированное обоснование своего действия, поступка, то есть внутреннее состояние личности, определяющее и направляющее её действия в каждый конкретный момент времени.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, которое характеризуется направленностью на достижение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности.

Процесс формирования интереса к спорту (физической культуре) – многоступенчатый, а не одномоментный процесс, состоящий из отдельных элементов, начиная с элементарных гигиенических знаний в детстве и заканчивая глубокими психофизиологическими знаниями теории и методики физического воспитания, а также интенсивных занятий спортом.

В мотивационно-ценностный компонент входят следующие элементы:

активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре и сформированная потребность в ней;

система знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий.

Для общего раскрытия темы, необходимо детальное рассмотрение основных потребностей, вытекающих из мотивов к физической активности. Ряд учёных рассматривают три группы подобных мотивов:

потребность движения;
потребность выполнения обязанностей учащегося;
потребность выполнения спортивной деятельности.

Другие учёные, говоря о физкультурно-спортивной мотивации, выделяют два вида: внутренняя - активный интерес к занятиям физическими упражнениями, возникающий при успешной реализации мотивов и целей, появлении вдохновения, желания к занятиям, интересу к самостоятельным занятиям, а также удовлетворении от процесса и условий занятий с тренером, товарищами по группе; внешняя – внешние факторы, возникающие при условии соответствия целей и мотивов возможностям занимающегося.

Положительная реализация целей и мотивов вызывает вдохновение, желание и интерес к занятиям. Не маловажное значение во внутренней мотивации и интересах личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности имеют многие биологические, антропометрические, психомоторные и психические особенности личности, определённые генетически, и неизменные. При организации самостоятельной физической тренировки особое значение имеет мотивация, как внешняя, так и внутренняя, существующая в единстве. Воздействие внешних факторов, таких как тренерские рекомендации и наставления, расписание занятий физической культурой и др., в данном случае сведены к минимуму.

В последние годы в лучшую сторону изменилось отношение людей к спорту. Это обуславливается тем, что государство поставило задачу для оздоровления народа. Так даже в послании Президента, Владимир Владимирович подчеркнул важность развития культуры и спорта в Российской Федерации. В основе всей нашей системы образования должен лежать фундаментальный принцип: каждый ребенок, подросток одарен, способен преуспеть и в науке, и в творчестве, и в спорте, в профессии и в жизни. Раскрытие его талантов - это наша с вами задача, в этом - успех России.

Во временной промежуток 2006-2016 г. Резко увеличился интерес не только у подрастающего поколения, но и у взрослого населения страны. Это стало возможным после того как вернули старые нормы ГТО, которые позволяют проверить уровень своей физической подготовки. Чтобы с подвигнуть население к сдачам норм ГТО, государству пришлось обратиться к такому способу, как награждение не только медалями за отличную сдачу норм, но и возможность для школьников при поступлении в институт получить дополнительных 10 баллов, которые входят в зачет. Так же для наибольшего стремления граждан и улучшения их физического здоровья создана не только таблица нормативов для сдачи норм ГТО, но и создан информационный портал, на котором, все желающие могут зарегистрироваться и просматривать, например: правильность выполнения упражнений или просмотр результатов лиц уже сдавших.

При рассмотрении мотивирующих компонентов, считаем целесообразным обозначить такие, как:

1. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний:

формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных;

лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней;

2. Повышение работоспособности – куда полезнее пассивного отдыха, выполнение специальных физических упражнений для зрительного аппарата и мышц всего тела;

3. Спортивная мотивация – стремление достичь определенного уровня, перегнать соперника – одним из мощных регуляторов. Стремление быть лучшим – мощнейшая мотивация для самостоятельных занятий спортом;

4. Эстетическая мотивация – когда эстетическая мотивация взаимодействует с модой на укрепление здоровья, красоту человеческого тела, она не исчезает и с изменением моды;

5. Стремление к общению – занятия спортом в группах по интересам с подвижниками.

6. Стремление к познанию своего организма, своих возможностей – желание побеждать себя и свою лень, максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность;

7. Случайные мотивации - все другие мотивации, имеющие узкую специфическую направленность.

Таким образом, мотивация в сфере физической культуры и спорта складывается из внешних и внутренних факторов, определяющее значение среди которых имеют такие, как: укрепление здоровья и профилактика заболеваний, повышение работоспособности, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление к познанию своего организма, своих возможностей.

Как бы там ни было, спорт имеет огромное влияние на развитие современного общества. А главное, что физическая активность доставляет в процессе много радости, наполняет нас энергией, даёт силу для новых достижений. Если вы сегодня ещё не занимались физкультурой, почему бы не сделать это прямо сейчас?

Вывод: Спорт является самым массовым увлечением российской молодежи. При сравнении с другими видами досуговой деятельности, занятия спортом намного опережают любое из традиционных молодежных увлечений. Занятия спортом — это реальная альтернатива миру наркотиков и алкоголя. Молодежь, вовлеченная в спортивную жизнь, в меньшей степени подвержена воздействию вредных привычек. Да, конечно же, в какой-то мере родители, окружение и правительство должны способствовать желанию человека заниматься активным образом жизни. Но, если человек сам не поймёт всю прелесть спорта, не поймёт насколько он полезен и важен, никто его не заставит этим заниматься.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

4. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.

Популярные направления детского фитнеса

Клочко Н.В.,

УО «Полесский государственный университет»,

Пинск, Беларусь

Логвина Т.Ю.,

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Минск, Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются наиболее часто используемые направления Детского фитнеса и влияние занятий детским фитнесом на организм детей.

Ключевые слова: детский фитнес, направления детского фитнеса, дети, футбол-гимнастика, игровой стретчинг.

The use of the fitness to work with children

Klochko N. V., «Polesky State University», Pinsk, Belarus

Logvina T.U., «Belarusian State University of Physical Culture», Minsk, Belarus

Abstract. This article discusses the most common children's fitness trends and the impact of children's fitness classes on the body of children.

Keywords: children's fitness, children's fitness trends, children, fitball-gymnastics, games stretching.

Актуальность. В последнее время широкую популярность приобретает фитнес. Открываются фитнес-клубы, центры развития, разрабатываются фитнес-программы; обсуждаются фитнес-технологии, которые обеспечивают результативность в занятиях физическими упражнениями [1]. Появление новых фитнес-технологий, направленных на поддержание активности, творческого долголетия, оптимального уровня физического здоровья населения страны ставят в ряд актуальных задач приобщение к занятиям фитнесом детей с дошкольного возраста. Социальные запросы родителей, совместные занятия взрослых и детей, делают актуальным вопрос внедрения детского фитнеса в практику работы учреждений дошкольного образования.

Основное содержание работы. Детский фитнес представляет собой разнообразные движения, которые наиболее полно удовлетворяют потребность ребенка в активных действиях. Удовольствие, испытываемое при выполнении упражнений, побуждает к продолжению и разнообразию деятельности, является стимулирующим фактором возбуждения и поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности. Среди популярных направлений детского фитнеса выделяют фит-спорт, футбол-гимнастику, силовую аэробику, степ-аэробику, танцевальную аэробику; черлидинг. Руководителю физического воспитания предоставляется возможность выбора видов детского фитнеса в соответствии с возрастом воспитанников, их индивидуальными особенностями, возможностями и запросами родителей.

Детский фитнес – одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, представляет собой синтез музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта, повышает общий и эмоциональный тонус организма, улучшает физическую и умственную работоспособность, удовлетворяет потребность ребенка в двигательной активности, создает условия для проявления разносторонней двигательной активности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями, формирует ответные реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами и поведением; умением слышать, любить и понимать музыку,

чувствовать ее красоту, выражать свои эмоции в спортивных и танцевальных композициях [2,3].

В Детском фитнесе возможно сочетание различных компонентов: из видов спорта (фит-спорт), танцев, музыки, пластики, фитбол-гимнастики, силовой и степ-аэробики и т.п. Музыка активизирует выполнение разных видов упражнений, танцевальных движений и ритмических заданий, позитивно влияет на эмоциональную сферу, способствует согласованию двигательных действий с музыкальным сопровождением, приобретению опыта слаженного взаимодействия с партнерами по команде в разных играх, в общении, в танцевальных композициях, помогает воплощать характер и точность двигательных действий через пластику, эстетичное исполнение движений. Выполнение спортивно-танцевальных композиций, направленных на воплощение музыкально-эстетических переживаний в выразительных движениях тела в сочетании с точностью и четкостью выполнения двигательных действий из видов спорта, позволяет ребенку осознать свои силы, возможности и способности, что обеспечивает ему выбор подходящего вида спорта, занятий танцами [4,5,6].

Популярность Детского фитнеса растет быстрыми темпами, однако, ощущается острая недостаточность научно-обоснованного методического сопровождения и планирования содержания занятий в работе с детьми разного возраста. В зависимости от возраста детей, программы Детского фитнеса классифицируют для детей от 1 года до 3 лет вместе с родителями, для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 (младший, средний, старший), для детей школьного возраста (младший, средний, старший).

Детский фитнесопределяют, как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему оздоровления детей и подростков средствами современных фитнес-технологий [2]. Анализ изучения предложений на услуги детского фитнеса свидетельствовал о популярности совместных занятий родителей с детьми грудного возраста. Детский фитнес, как и любые занятия, физическими упражнениями, способствует удовлетворению потребности в двигательной активности. А она, как известно, является основой индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. По мнению Е.Ю. Андрияновой, В.В. Борисовой, И. Евтух, Н.В. Егоровой, Е.Ф. Кузнецовой, Г.Н. Пономаревым, Е.Г.Сайкиной детский фитнес способствует улучшению уровня физической работоспособности, повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, формированию потребности в занятиях физическими упражнениями [1,2,3,4,5,6,7].

В.В. Борисова и Е.Г. Сайкина выделяют следующие направления детского фитнеса фитбол-гимнастика, степ-аэробика, занятия на тренажерах, игровой стретчинг и другие [2,8].

Фитбол-гимнастика – одно из направлений фитнес-гимнастики, которое включает в себя разнообразные упражнения, выполняемые со специальным гимнастическим мячом – фитболом. Выполнение упражнений на фитболах позволяет достичь оздоровительного эффекта, поскольку воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствуют развитию двигательных способностей, оказывают благотворное влияние на психоэмоциональное состояние занимающихся [2,3,5,9].

Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами», выполнение упражнений на которых способствует расширению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивает активность обменных процессов в организме детей, расширяет диапазон их двигательной активности,

улучшает координацию, мышечную память, пространственную ориентацию, вестибулярную устойчивость и т.п..

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, связок и сухожилий, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря использованию игрового стретчинга увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Занятия игровым стретчингом позволяют детям развивать чувство ритма, укрепить мышцы, формировать правильную осанку.

Занятия на тренажерах проводятся с использованием гимнастических роликов, велотренажеров, беговых дорожек, мини-батуты способствуют совершенствованию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей выносливости и работоспособности, стимулирует развитие физических качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных действий со спортивным инвентарем и на спортивном оборудовании.

Среди разных видов Детского фитнеса отдельное направление занимают занятия с элементами йоги, которые, по мнению некоторых авторов, помогают поддерживать хорошую физическую форму, являются способом профилактики нарушений осанки. При выполнении упражнений с элементами йоги большое внимание уделяют дыханию, что помогает повышать функциональные возможности системы внешнего дыхания и организма в целом, снижать заболеваемость.

Логоритмика представляет собой физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, которые развивают координацию движений, речь и дыхание детей. Разные направления детского фитнеса повышают двигательную активность детей, формируют двигательные умения, расширяют словарный запас, повышают умственную и физическую работоспособность.

Вывод. Многообразие направлений детского фитнеса позволяет выбрать оптимальный вариант для занятий физическими упражнениями в соответствии с условиями проведения, возможностями детей и задачами для каждой возрастной группы занимающихся. Фитнес для детей является доступной и эффективной системой оздоровительных занятий физическими упражнениями, способствующих укреплению здоровья, улучшению уровня физической подготовленности, повышению интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Литература:

1. Андриянова, Е.Ю. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Е.Ю. Андриянова, Н.В. Егорова. // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 66-69.

2. Борисова, В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. Учеб.-метод. пособие / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова.– Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, – 2011. – 84 с.

3. Евтух, И. Детский фитнес как средство оздоровления / И. Евтух // Здоровы лад жыцця. "У дапамогу педагогу": навукова-метадычны часопіс. – 2016. – № 10. – С. 46-49.

4. Егорова, Н.В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н.В. Егорова, Е.Ю. Андриянова. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С.44-45.

5. Кузнецова, Е.Ф. Фитнес как средство развития базовых двигательных качеств дошкольников / Е.Ф. Кузнецова Елена. // Всероссийский сетевой журнал Дошкольник. РФ. – 2016. – № 9(82). – С.23.

6. Пономарев, Г.Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Пономарев Г.Н., Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 4 (46). – С.20-23.

7. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях /Е.Г.Сайкина: Монография. - СПб, 2008. – 64.с.

8. Сайкина, Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. Е.Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 1. С.50-53

9. Шутова, Т.Н. Модель интеграции традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, М.А. Кузьмин, Г.Б. Кондраков, О.В. Мамонова. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – С. 19-21

Динамика мотивационного состояния легкоатлетов непосредственно перед соревнованиями

*Константинов Г.А.
ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС",
Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Не менее важным условием достижения высоких результатов в легкой атлетике считается способность к оптимальной форме адаптации на предъявляемую физическую нагрузку, которая обеспечивает наиболее закономерное и эффективное функционирование организма в ситуациях, связанных с его общим напряжением. В статье рассмотрено изучение динамики мотивационного состояния спортсменов, на заключительном этапе подготовки и как показатель готовности спортсмена к конкретному соревнованию.

Ключевые слова. Легкоатлет, мотивационное состояние, соревнования.

Dynamics of the motivational state of athletes before an event

Abstract. Not less important condition for achieving high results in athletics is the ability to the optimal form adaptation to imposed physical activity, which provides the most natural and efficient body functioning in situations related to its total voltage. The article describes the study of the dynamics of motivational States athletes at the final stage of preparation and as an indicator of the readiness of the athlete to a specific competition.

Key words. Track and field athlete, motivational state competitions.

Актуальность. Одним из основных направлений научных исследований в легкой атлетике является совершенствование системы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации, способствующей существенному повышению качества работы. Психология спорта разрабатывает в научно-методическом плане психологические вопросы, связанные с воспитанием, обучением и тренировкой спортсменов, организацией учебно-тренировочного процесса в целом и подготовкой к соревнованиям на всех этапах спортивного совершенствования. Самый сложный вопрос психологии обучения, связан с учетом фактора осознания движений. Педагогические указания тренера в процессе обучения должны в первую очередь базироваться на знании того, каким должно быть соотношение сознательной и неосознаваемой форм регуляции движений, выполняемых на разных фазах обучения и тренировки. Современные представления об организации целенаправленного поведения (деятельности) свидетельствует о том, что сознательная регуляция всегда прерывиста, а

неосознаваемая – непрерывна. Поэтому обе формы регуляции всегда присутствуют в управлении движениями [1].

Цель исследования. Изучение динамики мотивационного состояния спортсменов, на заключительном этапе подготовки к соревнованиям.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, обследование спортсменов. В соответствии с планом ФГБОУ ВПО «Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта» по научно-методическому обеспечению подготовки спортсменов отделения легкой атлетики к соревновательной деятельности, специалистами научно-исследовательской лаборатории во время учебно-тренировочных занятий провели работу по организации и проведение этапного комплексного обследования спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждения. Проблема совершенствования тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации на сегодняшний день остается актуальна в системе подготовки легкоатлетов высокой квалификации.

В обследовании приняли участие легкоатлеты, специализирующихся в беге на короткие дистанции (60 м, 200 м, 400 м), в беге на средние дистанции и длинные дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м). Все спортсмены являются студентами первых, вторых, третьих и четвертых курсов.

Для измерения уровня состояния применялась "Шкала мотивационного состояния - 1" (В.Ф. Сопов, 1983г.). Шкала содержит семь суждений об отношении спортсмена к факторам спортивной тренировки, оценивая которые по 4-х мерной шкале спортсмен зачеркивает соответствующую цифру справа. Шкала используется, прежде всего, для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена, на заключительном этапе подготовки и как показатель готовности спортсмена к конкретному соревнованию.

Интерпретация: вопросы 2 и 5 оцениваются количеством баллов, соответствующих зачеркнутому номеру ответа, а остальные – «не тревожные» - вопросы оцениваются в обратном порядке, если при ответе на вопросы 1, 3, 4 зачеркнута цифра 1, то присуждается 4 балла, цифра 2-3, цифра 3-2 и цифра 4-1 балл. Общий показатель может находиться в диапазоне от 5 (полное отсутствие тревоги, психологической напряженности) до 20 – стресс, тревога.

Состояние тревоги как эмоциональная стресс – реакция может возникнуть в условиях тренировки или соревнования под влиянием реальных или ожидаемых воздействий со стороны той микросреды (партнеров, товарищей по команде, тренера, обслуживающего персонала, знакомых, соперников, семьи и др.), в которой постоянно формируется косвенная или непосредственная оценка игрока, его действия, поведения, отношения. Обработка и интерпретация результатов проводилось следующим образом: общий итоговый показатель является суммой баллов соответствующих зачеркнутой цифре в 4-х мерной шкале оценки каждого суждения. При этом вопросы 1,3,4,6 оцениваются в соответствии зачеркнутому номеру ответа (т. е. если зачеркнута цифра 1 – оценивается 1 балл, цифра 2 -2 балла и т. д.), а вопросы 2,5,7 оцениваются наоборот: цифра 1 – в 4 балла, цифры 2,3,4 – соответственно 3,2,1 балла. Общий показатель в шкале может находиться в пределах от 7 (полное отсутствие побуждений к тренировочной деятельности) до 28 (чрезвычайно выраженный уровень мотивации). Оптимальным является уровень в 20-22 балла. Низкие значения в 18-15 баллов наблюдаются у спортсменов, находящихся в глубоком конфликте с тренером, усомнившихся в методике своей тренировки, потерявших шансы на попадание в команду или на достижение целей. Значения в 9-11 баллов отмечены у малоквалифицированных спортсменов.

У спортсмена Степанова С. тревожность – 11, мотивация – 26, в примечаниях: жажда деятельности; во время тренировки и соревнований похвала и замечание тренера мобилизует спортсмена. Филиппов В. соответственно: 9 оптимум – 18 низкая – низкая целеустремленность; во время тренировки и соревнований похвала и замечание тренера мобилизует спортсмена, больше помогает быть собранным, чувствует себя спокойно. Колодезников И. соответственно: 8 оптимум – 20 оптимум – ОБС; во время тренировочного процесса нуждается в вниманию тренера, а в соревнованиях в настаивании особо не нуждается, больше помогает быть собранным, когда тренер: подбадривает и настраивает. Елисеев Р. соответственно: 13 высокая – 20 оптимум – беспокойство; на соревнованиях в похвале тренера особо не нуждается, в тренировках наоборот похвала его мобилизует. Власова С. соответственно: 14 высокая – 25 высокая – жажда деятельности; во время тренировки и соревнований похвала и замечание тренера мобилизует спортсмена. Охлопков С. соответственно: 14 высокая – 22 высокая – беспокойство; во время тренировки и соревнований похвала и замечание тренера мобилизует спортсмена, больше помогает быть собранным. Семенов С. соответственно: 11 повышенная – 21 высокая – ОБС, беспокойство; во время тренировки и соревнований похвала и замечание тренера мобилизует спортсмена, быть собранным помогает, когда тренер наблюдает за спортсменом. Рожина М. соответственно: 14 высокая – 23 высокая – жажда деятельности, во время тренировки и соревнований похвала и замечание тренера мобилизует спортсмена, больше помогает быть собранным, когда тренер: строг и требователен, настраивает и подбадривает, и когда он рядом. Николаев К. соответственно: 8 оптимум – 26 высокая – завышенные ожидания; во время тренировки и соревнований похвала и замечание тренера мобилизует.

Максимальные значения наблюдались у высокотревожных, с пониженным самоконтролем спортсменов, а также у очень молодых и неопытных спортсменов, плохо оценивающих обстановку и себя в ней.

Выводы. Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Именно для достижения высокого результата необходима психологическая помощь спортсменам. «Шкала мотивационного состояния В.Ф. Сопова» дала возможность внести изменения в тренировочный процесс легкоатлетов.

Литература:

1. Мельников Д.С. Психофизиологическое тестирование спортсменов / Д.С. Мельников, В.В. Селиверстова. – Учебно-методическое пособие – СПб. – 2010. – 65 с.

Формирование личностно-волевых качеств будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности на сплаве

*Корнилова О.Г., магистрант
СВФУим. М.К. Аммосова,
Баишев И.И., к.п.н., доцент
СВФУим. М.К. Аммосова
Якутск, Россия*

Актуальность. Любая профессия, обладая специфическими особенностями, предъявляет к человеку особые требования. Чем сложнее структура профессиональной деятельности, чем значимее для общества ее цель и результат, чем разнообразнее профессиональные задачи, тем выше требования к профессионалу. Круг этих требований не может ограничиваться только знаниями,

умениями и навыками, он неизбежно расширяется в сферу личностных характеристик. Специалисту безопасности жизнедеятельности общество отводит роль профессионала, деятельность которого предполагает не только выполнение функций обеспечения безопасности и способности эффективно противостоять развитию угрожающей ситуации, но и готовить новые поколения к предстоящей безопасной жизнедеятельности. Учитывая особенности педагогической деятельности будущего специалиста по безопасности жизнедеятельности, ее сложность и многогранность, а главное, максимально общественно значимую цель – подготовку к жизни подрастающего поколения, встает вопрос о том, каким научно обоснованным требованиям должна отвечать личность специалиста по безопасности жизнедеятельности? Формирование личностно-волевых качеств обеспечивается следующими подходами: акмеологический подход рассматривает категорию «профессионализм» и профессионализм личности; профессионально-личностный подход предполагает создание условий в образовательном процессе, способствующих формированию профессионально значимых качеств и раскрытию личностного потенциала обучающегося; гуманистический подход ориентирован на развитие гуманных межличностных отношений; системный подход позволяет выявить интегрированные индивидуальные системные свойства личности специалиста; личностно-ориентированный личностно-деятельностный подходы обеспечивают условие для специалиста БЖД как свободной интегральной индивидуальности; интегративно-целостный подход предполагает включение специалиста в процессуальные и результирующие составляющие программы подготовки; контекстный подход рассматривает и моделирует предметное и социальное содержание формирования личностно-волевых качеств.

Решение задач по выявлению качеств личности специалиста составляет содержание профессиональной деятельности специалиста безопасности жизнедеятельности. Специалист безопасности жизнедеятельности - это прежде всего образованный человек с высоким уровнем нравственных и морально-волевых качеств; специалист безопасности жизнедеятельности - это педагог, обладающий глубокими знаниями психолого - педагогических, медико - биологических наук, хорошо разбирающийся в смежных областях знаний; специалист безопасности жизнедеятельности - это специалист профессионал, владеющий всем арсеналом средств и методов и форм организации занятий, имеющий оптимальный уровень профессиональной готовности.

Для выявления и раскрытия этих качеств на наш взгляд одним из наиболее оптимальных вариантов является категоричный сплав по рекам РС(Я). В целях более глубокого изучения личностных качеств студентов, будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности были разработаны и включены в учебный план сплав по реке Амга Республики Саха (Якутия) на катамаранах в общей сложности на 12 дней. До начала сплава был проведен вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр, группа зарегистрировалась в Службе спасения, где был определен маршрут и время выхода на связь, через каждые три дня в определенное время.

Во время сплава у будущих специалистов сформировались не только необходимые компетенции, но и чувство коллективизма и были выявлены личностные качества. Студенты разработали маршрут для «марш-броска» с целью отработки приемов ориентирования и преодоления препятствий на местности.

На основе полученных результатов проведения сплава по реке Амга были сформированы личностно-волевые качества как будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности. Результаты сплава свидетельствуют что реализация формирования профессионально личностных качеств обеспечивается

совокупностью организационно-педагогических условий, обеспечение исследования мотивационно-ценностных особенностей, а так же в разработки индивидуальных средств и методов развития интегральной индивидуальности будущих специалистов по безопасности жизнедеятельности.

Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия выживания.- М.: Мысль, 1991.
2. Анчишкин А.И. Безопасность жизнедеятельности.- М., 1976.
3. Сергин А. А., Петров С.В. Подготовка учащихся к безопасности жизнедеятельности в условиях Северо-Востока России, 2011.
4. Николаев С.И., Мизинцев В. Качественно-количественные критерии оценки научно-познавательного процесса //Новые методы и средства обучения.- М., 1989.- № 3 (7)

О формировании здорового образа жизни студентов с использованием средств физической культуры

*Коробков Д.А, Шукута Е.Н.,
д.п.н., проф. Гилев Г.А.
Московский педагогический государственный университет,
Москва, РФ*

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие о здоровье студентов, ее компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; студенты; физическая культура.

The formation of healthy lifestyles students with means of physical education

*Korobkov D.A., Chikyta E.N.
Scientific supervisor: doctor of pedagogical Sciences, Professor G. A.Gilev
Moscow pedagogical state University*

Abstract.The article discusses the concept of students ' health, its components, features of a healthy lifestyle of students and the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: health; healthy lifestyle; students; physical culture.

Введение. Студенчество - это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но так же с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы введение здорового образа жизни, усиливается. Это связано с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям

современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

Целью работы является рассмотрение физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов.

Задачи исследования: проанализировать составляющие компоненты здорового образа жизни предложенных нам авторов и путём опроса студентов сравнить полученные результаты. Рассмотреть отношение студентов к здоровому образу жизни.

Методы: при написании статьи я изучил разные пособия, статьи из научных журналов, проанализировал инструктивно-методические и нормативные документы.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе.

Здоровье человека - это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии [1, С.12].

Согласно результатам опроса, в котором приняли участие 60 человек, для 33% студентов главным составляющим здоровья является систематические занятия спортом, для 27% здоровье проявляется в отказе от вредных привычек, 17% считают, что здоровье - это правильно организованный режим дня и правильное питание. И всего 6% студентов выбрали закаливание.

Полученные ответы студентов согласуются с работами таких авторов как: Виленским М.Я., Горшковым А.Г., Воробцовой Е.А., Мартыненко А.В.

Им же был задан вопрос: «На что готовы вы сами для сохранения своего здоровья?». И на него 44% опрошенных студентов выразили готовность заниматься спортом, 20% - согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо делать, 17% - готовы правильно питаться, 15% - отказаться от употребления алкоголя и курения, и лишь 4% готовы закаляться для сохранения здоровья.

Обращает на себя внимание тот факт, что представление о составляющих здоровья являются разрозненными и не систематизированными.

Здоровый образ жизни студентов - это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2, С.15].

Итак, формирование здорового образа жизни - это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного

общества. Она включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

К составляющим здорового образа жизни Виленский М.Я. и Горшков А.Г. отнесли: [1, С.37]: правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента; двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом); рационально выстроенное питание; разумное использование каких-либо методов закаливания; умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки); отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Физическое воспитание в вузе - это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения, и навыки [3].

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательных активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности [4, С.5].

Физическая культура является необходимым компонентом, чтобы обеспечить здоровый образ жизни студентов. Физкультурно-спортивная деятельность - это одна из эффективных механизмов объединения общественных и личных интересов, формирования общественно важных индивидуальных потребностей.

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности важным фактором установление активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности.

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

На мой взгляд, целью формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта в вузе могут быть такие виды физических занятий:

- Сознательное, осмысленное участие в занятиях по физическому воспитанию;
- Подготовка (тренировка) и сдача нормативов по физическому воспитанию;
- Разработка и регулярное выполнение индивидуальной физической подготовки, с элементами закаливания;
- Участие в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.).
- Система закаливания водой;
- Плавание, с переходом к моржеванию;

Глубокий анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью.

Как считал Петр Францевич Лесгафт, в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способности учащихся [5].

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Выводы и рекомендации. Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время, направленное на решения проблемы улучшения состояния здоровья студентов

Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни.

Литература:

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. 158 с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. 189 с.
3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Белова Н.И, Бурцев С.П., Воробцова Е.А., Мартыненко А.В. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14-15.
4. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. С. 28-32.
5. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов. Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. №2 С.8-12
6. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. Решетень И.Н. - М., 1990.

Отношение семей с детьми-инвалидами к социальному волонтерству (на примере села Чурапча)

*Кудрина У.В. студентка 4 курса, ОРсМ,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*Алексеева Г.Г., ст. преподаватель ОРсМ, аспирантка,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*ФГАОУ ВО Северо-восточный государственный университет
им. М.К.Аммосова
Чурапча, РС (Я)*

Актуальность проблемы. Сегодня в Российской Федерации как минимум 8 млн. человек официально признаны инвалидами. В перспективе ожидается дальнейший рост числа этой категории населения. Несмотря на рост числа людей с ограниченными возможностями в России еще очень мало организаций и учреждений по оказанию им социальной, материальной помощи.

Инвалидность – это не только проблема личности, но и всего государства и общества в целом. В ряде зарубежных стран и в России дети и взрослые, имеющие инвалидность, изображаются объектами заботы – как своеобразное бремя, которое вынуждены нести заботящиеся о них близкие, общество и государство.

Понятие «волонтер» концептуально раскрыто в Федеральном законе от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях». Согласно этому документу волонтеры – это граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя.

Социальное волонтерство – это помощь таким социальным категориям граждан как: престарелые, беспризорные дети, молодежь и студенты, бездомные, люди с ограниченными возможностями, мигранты, беженцы, бывшие заключенные и другие.

В резолюции Генеральной ассамблеи ООН волонтерство определяется как «традиционные формы взаимопомощи и самопомощи, официальное предоставление услуг и другие формы гражданского участия в экономическом и социальном развитии, приносящие пользу обществу в целом, общинам и самим добровольцам».

Объект исследования – родители, имеющие детей – инвалидов села Чурапча.

Предмет исследования – Отношение родителей к социальному волонтерству.

Цели исследования: Выявление необходимости социального волонтерства для адаптации детей – инвалидов подросткового возраста в обществе.

Задачи исследования:

Выявить численность детей - инвалидов в селе Чурапча;

Анализ информированности родителей о социальном волонтерстве;

Выявление необходимости волонтера в социализации ребёнка как личность.

Метод исследования: Социологический опрос – интервьюирование родителей, имеющих детей – инвалидов подростковых возрастов и ведущий специалист по делам инвалидов Управления социальной защиты села Чурапча.

Интервью состояло из 7 вопросов, опрошено 13 родителей из 20 семей с детьми-инвалидами в подростковом возрасте в с. Чурапча, согласившихся принять участие посредством телефонного интервью. Исследование проведено в январе 2017 года.

Согласно Декларации о правах инвалидов (ООН, 1975г.) инвалид – это любое лицо, которое не может самостоятельно обеспечить полностью или частично потребности нормальной личной и/или социальной жизни в силу недостатка, будь

то врожденного или приобретенного, его или ее физических или умственных возможностей.

Социальная дезадаптация – нарушение приспособления индивида к изменившейся социальной среде, в отношении детей – инвалидов в результате социальной недостаточности или социальной дисфункции. Это такое нарушение жизнедеятельности, при котором ребенок может выполнять лишь ограниченно или не выполнять совсем обычную для его положения роль в жизни и в обществе в зависимости от возраста, пола, социального и культурного положения.

В селе Чурапча на 2017 год выявлено 86 детей – инвалидов, семьи с детьми – инвалидами. У 6 семей имеют по 2 детей – инвалидов. Мы рассмотрели 13 семей с детьми в подростковом возрасте из 20 семей. 7 семей отказались от интервьюирования.

Нами был задан первый вопрос интервью: "Знаете ли Вы, кто такой социальный волонтер?". Респонденты более или менее знают, кто такой социальный волонтер: 62% родителей ответили, что знают, а 38% - к сожалению, не знают.

Следующее интервью: «Чего вы ожидаете от социальной помощи волонтеров?» 46% родителей ответили, что детям от социальных волонтеров ожидают помощи в виде проведения: досуговых мероприятий, тренингов, кружков. Респонденты (23%) к сожалению, не различают виды волонтерства, что отражается в их ответе. На пожелание о помощи от социального волонтера они сказали, что нуждаются в помощи в быту, остальные (31%) родители не нуждаются в помощи.

Затем на вопрос: «Как вы думаете, сможет ли помочь вашему ребенку волонтер в социализации как личность?» Респонденты (50%) думают, что волонтерство в социализации детей – инвалидов поможет их детям справиться с подростковом периодом. Некоторые считают, что волонтер не в силах помочь их ребенку в социализации. Предполагаем, что данное мнение связано, с тем, что в селе не ведется волонтерская деятельность по социализации детей – инвалидов. Оставшиеся (18%) сомневаются в полезности данной деятельности.

В конце интервью респонденты высказали свои предложения и пожелания волонтерам. Родители хотят, чтобы в Чурапчинском улусе открыли волонтерский центр по социализации детей инвалидов, чтобы планомерно проводилась работа между центром управления и семьями, только при взаимной работе придут хорошие результаты.

Студенты Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта направления подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодежью», работники помогающих профессий должны обладать навыками работы не сформированными личностями с подростками, с молодежью для их саморазвития, формируя нравственность, толерантность, гуманность и другие положительные качества.

Литература:

1. Superbotanik.net: Социальная защита инвалидов.
2. Wikipedia.ru
3. Декларация о правах инвалидов
4. Певная М.В. Профессиональное волонтерство в социальной работе: смыслы и практики/ Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии / Под общей редакцией проф. З.Х. Саралиевой – Н.Новгород: Изд-во НИСОЦ, 2016. – 865 с.

Развитие гибкости посредством подвижных игр девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой 1 год

Левинская А.В.,

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма.*

Казань Россия

Аннотация. Данная статья посвящена понятию гибкости. Возраст спортсменок берётся самый юношеский 7-8 лет. Гимнастки занимаются 1 год. В этом возрасте гимнастки только начинают проникаться к замечательному виду спорта художественная гимнастика, и очень важно тренеру правильно и интересно разработать тренировочный процесс. Гибкость является ведущим качеством данного вида спорта. Тренеру сложно избежать слез и недовольств юных гимнасток при растягивании. В данной статье используется игровой метод, который помогает тренеру повысить уровень гибкости спортсменок, устранить страх перед растягиванием и сделать тренировку интереснее.

Ключевые слова. Гимнастика, гибкость, игра, юные спортсменки, боязнь растягиваться, страх растяжки, любовь к спорту.

Development flexibility through dynamic games Girls 7-8 years rhythmic gymnastics 1 year

Annotation. This article deals with the notion of flexibility. Age sportswomen taken most youthful 7-8 years. Gymnast doing 1 year. At this age, gymnasts only begin to penetrate to the wonderful sport gymnastics, and the coach is very important right and interesting to develop the training process. Flexibility is the leading quality of the sport. The coach is difficult to avoid the tears and frustration of young gymnasts at a stretch. This article uses a game method, which helps to increase the flexibility of the manager level athletes, eliminate the fear of stretching and do exercise more interesting.

Keywords. Gymnastics, flexibility, game, young athletes, a fear of stretching, stretching fear, love of sports.

Актуальность исследования состоит в том, что художественная гимнастика является молодым видом спорта и гибкость является одним из ведущих качеств художественной гимнастики. Возраст девочек гимнасток 7-8 лет. В этом возрасте спортсменки только начинают свой спортивный путь и очень важно тренеру правильно и интересно разработать тренировочный процесс. Вступив в зал уже с юного возраста гимнасткам необходимо преодолеть (самый не любимый момент) растяжку. Тренеру сложно избежать слез и недовольств маленьких гимнасток при растягивании. Поскольку развитие девочек 7-8 лет характерно активным развитием центральной нервной системы, повышенным интересом к познанию нового и повышенной активностью - тренеру тяжело удерживать внимание на одном элементе, девочки быстро устают и зачастую отвлекаются. Именно поэтому подвижные игры являются одним из ведущих видов деятельности в данном возрасте. В данной статье используется игровой метод, который помогает тренеру повысить уровень гибкости спортсменок, устранить страх перед растягиванием и сделать тренировку интереснее [1].

Игровая ситуация создаёт психологическую установку, настраивает психику ребёнка. Разнообразные подвижные игры позволяют повысить эмоциональный тонус, снять напряжение, активизировать внимание гимнасток, сделать образовательный процесс увлекательным. Применения игровых форм деятельности на тренировках помогает гимнасткам без принуждения овладевать двигательными навыками гибкости [2, 3].

Высокий уровень развития гибкости необходим для правильного и «чистого» выполнения гимнастических элементов. Основная оценка, а впоследствии место на соревнованиях складываются именно за счёт оценивания выполненных

элементов. Поэтому гибкость играет огромную роль в спортивной жизни гимнастки.

Среди проблем, обращающих на себя внимание современных исследователей, все большее значение приобретают те, которые связаны с поисками средств и методов воспитания физических качеств. Предпочтение в процессе организации тренировочного процесса отдается тем, которые многофункциональны по своему характеру и вписываются в современную спортивную подготовку. Среди многообразия средств подвижные игры занимают одно из ведущих средств [4].

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность развития гибкости посредством игр девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Провести научно-методический обзор литературы по проблеме исследования.

Провести педагогическое тестирование гимнасток на гибкость суставов.

Разработать игровую методику развития гибкости посредством игр девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой и проверить ее эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента было проведено педагогическое тестирование. Так как гибкость в различных суставах имеет неодинаковое значение, тест состоял из 5 подпунктов определение гибкости: плечевого сустава, стоп, спины, шпагата на левую ногу, шпагата на правую ногу.

Методика развития гибкости посредством игр девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой была внедрена в процесс учебно-тренировочной деятельности экспериментальной группы. Для улучшения уровня гибкости в разных суставах использовались игры. Каждая игра направлена на определенное развитие гибкости, целью которой являются:

- повышения уровня гибкости девочек-гимнасток;
- избавление юных гимнасток от страха растягивания;
- повышение эмоционального тонуса гимнасток;
- активизация внимание гимнасток на растяжку;
- необычное проведение тренировочного процесса;

После внедрения методики было проведено повторное тестирование гибкости экспериментальной группы.

ВЫВОД

По результатам развития гибкости различие между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента является статистически достоверным. Полученные результаты после эксперимента подтверждают наше предположение о том, что развитие гибкости посредством подвижных игр девочек занимающихся художественной гимнастикой 7-8 лет эффективна.

После внедрения методики в учебно-тренировочный процесс повысился уровень гибкости у гимнасток экспериментальной группы. Девочки стали посещать тренировочные занятия с удовольствием. Безбоязненно заходят в зал. Этому свидетельствует факт прекращения слёз перед тренировочным занятием. Гимнастки стали более сконцентрированы на упражнении.

Литература:

1. Алмазов, Б.Н. Психология проблемного детства / Б.Н. Алмазов. – М.: 2009. – 248 с.
2. Ботяев, В.Л. Теория и практика физической культуры / В.Л. Ботяев. – М., 2012. – 61 с.
3. Винер, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 153 с.

4. Заячук, Т.В. Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза с использованием средств дисциплин «хореография» и «подвижные игры» / Т.В. Заячук // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. – СПб. : ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, май 2007. – №4 (26).

Оценка физического развития школьников на основе центильного метода

*Любова¹ Е.В., Болтачева² Е.А., Жулин² Н.В., Михайлова³ С.В.,
Шестерина¹ И.Е., Завьялова¹ И.Н.,*

¹МБОУ «Средняя школа № 16», Арзамас, Россия

²Центр здоровья для детей г. Арзамас, Россия

³Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Россия

Аннотация. В статье представлена оценка физического развития школьников с использованием центильного метода. Исследование проведено по результатам профилактических медицинских осмотров 1039 учащихся 7-17 лет в Центре Здоровья для детей г.Арзамаса. Изучение особенностей физического развития учащихся школы, на базе которой расположен Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности показало, что большинство школьников имеют морфофункциональный статус, соответствующий возрастно-половым нормативам.

Ключевые слова: школьники, физическое развитие, центильный метод, Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности, Центр здоровья для детей.

Evaluation of physical development of students on the basis of the method centile

*Lyubova¹ E.V., Boltacheva² E.A., Zhulin² N.V., Mikhailova³ S.V.,
Shesterina¹ I.E., Zavyalova¹ I.N.*

¹Municipal budgetary educational institution "Secondary school № 16 ", Russia

²Health Centre for children c.Arzamasa, Russia

³Arzamasa branch national Research Nizhny Novgorod State University named N.I.Lobachevsky, Russia

Annotation. The article presents the evaluation of the physical development of schoolchildren using centile method. The study was conducted as a result of preventive medical examinations of 1039 students of 7-17 years in the Health Center for c.Arzamasa children. The study of the physical development of students in the school, which is based on the School health resource center activities preventive orientation has shown that the majority of students have morphofunctional status of the corresponding age and sexual norms.

Keywords: students, physical development, centile method, School health resource center activities, health center for children

В настоящее время наиболее объективным методом оценки физического развития детей считают непараметрический центильный метод, а исключительная простота и удобство в использовании способствовали широкому и повсеместному его распространению. Практически во всех развитых странах мира имеются наборы центильных сеток, основанных на измерении здоровых представителей коренного населения, и в этом смысле вполне соответствующие понятию «стандарты» [1].

Центильный метод является простейшим из непараметрических методов статистики. Он применим для анализа непрерывных величин с распределением любого типа, ибо он учитывает реальные границы ряда по каждому признаку и не смещает оценку в сторону занижения или завышения нормы. К типичным вариантам нормы длины тела относят величины в пределах 2-7 центильных интервалов (ЦИ), соматометрических признаков 3-6 ЦИ. Оценка жизненной

емкости легких и мышечная сила рук 7-м или 8-м ЦИ свидетельствуют о высоких функциональных резервах мышечной и респираторной систем, а в 1-м и 2-м – о низких. За возрастной норматив ЧСС принимаются оценки в диапазоне 3-6 ЦИ; значения ЧСС, соответствующие 2 и 7 ЦИ считаются пограничными.

Для оценки группы физического развития используется сочетанная оценка основных антропометрических признаков – длина и масса тела (ДТ и МТ) или производного индекса Кетле-2 (ИК-2). На основании ЦИ длины тела идентифицировали оценку физического развития – от очень низкого до очень высокого. Далее в зависимости от сочетания оценок длины тела и индекса ИК-2 определяются группы физического развития по следующей схеме:

1. *Нормальное физическое развитие (НФР)* – положение параметров ДТ в зоне 2-7 ЦИ и ИК-2 в зоне 3-6 ЦИ.

2. *Отклонения в физическом развитии:*

1. Избыточная масса тела (ИМТ) – положение параметров ДТ в зоне 2-7 ЦИ и ИК-2 в зоне 7-8 ЦИ.

2. Низкая масса тела (НМТ) - положение параметров ДТ в зоне 2-7 ЦИ и ИК-2 в зоне 1-2 ЦИ.

3. Высокая длина тела (ВДТ) - положение параметров ДТ в зоне 8 ЦИ при любых значениях ИК-2.

4. Низкая длина тела (НДТ) - положение параметров ДТ в зоне 1 ЦИ при любых значениях ИК-2 [2].

Регулярно проводимые массовые исследования физического развития и здоровья детей и подростков Нижегородской области на базе Центра здоровья для детей города Арзамаса дают возможность на региональном уровне выявлять у школьников общие тенденции ростовых процессов, особенности морфофункциональных показателей, сформировавшиеся в условиях конкретного образа жизни и соответствующей среды обитания [3].

В 2015 году на базе МБОУ СШ № 16 создан городской Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности, достигший позитивных педагогических результатов в области сохранения и укрепления здоровья школьников. Целью деятельности Ресурсного центра является выявление и систематизация опыта реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях города Арзамаса и района на основе имеющихся научных данных и инновационного опыта деятельности. Деятельность Ресурсного центра направлена на повышение профессиональной компетентности педагогов в области обеспечения здоровья учащихся через проведение педагогических конференций, мастер-классов и других видов деятельности, организацию сетевого взаимодействия педагогических работников, направленного на обновление содержания образования и взаимную методическую поддержку по вопросам здоровьесбережения в образовании, организацию смотров, конкурсов, акций по вопросам здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций и формирования навыков здорового образа жизни участников образовательного процесса [4].

Цель исследования – изучение особенностей физического развития школьников с применением центильного метода.

Исследование проведено по результатам профилактических медицинских осмотров с комплексной оценкой здоровья по программе автоматизированного компьютерного диагностического обследования (АКДО) 1039 учащихся 7-17 лет МБОУ «СШ № 16» на базе Центра Здоровья для детей г. Арзамаса [5].

Оценка физического развития проведена с определением антропометрических показателей ДТ, МТ и ИК-2, окружности грудной клетки (ОГК); физиометрических – жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и динамометрии правой

кисти (ДПК); гемодинамических – частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического (САД) и диастолического давления (ДАД). Каждый параметр оценили в баллах центильных шкал по оценочным таблицам для школьников Нижегородской области [1,2,6].

Графа «Эталон в %» отражает долю эталонной выборки по данному центильному интервалу каждых оценочных возрастно-половых таблиц физического развития.

По условиям алгоритма антропометрического скрининга выделили группы физического развития [1,2].

По результатам обследования создана персонифицированная база данных, статистическая обработка с использованием программ офисного пакета «EXCEL 2003» и «Биостат».

Результаты и их обсуждение

Распределения центильных оценок показателей физического развития имеют различный характер (табл.1). Распределение оценок ДТ близко к эталонному, а для других параметров – имеет ассиметричное смещение. Правосторонний тип отклонения распределения оценок выявлен показателей МТ, ОГК, ЖЕЛ, ДПК и ДАД, а левосторонний – показателей САД.

Нежелательным фактом является распространенность (выше эталонных значений) школьников с высокими значениями МТ и ОГК, но при этом отмечается аналогичная распространенность школьников с высокими значениями ЖЕЛ и ДПК, что является позитивным показателем функциональных возможностей.

Оценка гемодинамических показателей (САД, ДАД и ЧСС) свидетельствует о напряжении вегетативного статуса почти у 15% школьников, среди которых выявлены пониженные показатели САД на фоне завышенных значений ДАД, что ведет к уменьшению ПАД. Распределение центильных оценок ЧСС отличается смещением к крайним вариантам, что может являться ответной реакцией организма на компенсацию напряженности вегетативного статуса.

Таблица 1

Распределение центильных оценок показателей физического развития школьников %

Параметры физического развития	1 ци 3 %	2 ци 7 %	3 ци 15 %	4 ци 25%	5 ци 25%	6 ци 15%	7 ци 7%	8 ци 3%
Длина тела	2,9	6,9	15,5	22,7	24,0	17,3	7,8	3,0
Масса тела	2,5	6,0	13,8	20,7	26,0	16,9	8,6	5,5
Окружность груд. клетки	2,6	4,7	13,8	21,3	25,1	17,7	9,8	5,0
Жизненная емкость легких	3,5	6,2	14,9	21,5	23,6	16,5	8,5	5,3
Динамометрия прав. кисти	2,3	6,4	14,7	21,7	22,5	16,6	9,4	6,4
Систолическое АД	9,1	14,4	17,5	21,6	18,5	9,1	5,9	4,0
Диастолическое АД	5,2	6,5	9,9	17,2	25,3	15,7	10,6	9,8
Частота серд. сокращений	7,4	7,4	14,2	24,3	22,4	11,3	7,5	5,5

В ходе исследования провели распределение обследованных школьников по группам физического развития (табл.2). Большинство учащихся школ имеет нормальное физическое развитие (68,8% - 75,8%). Среди групп с отклонением

физического развития по численности преобладают школьники с ИМТ (7,4% - 12,6%).

Таблица 2

Распределение школьников по группам физического развития, %

школы г.Арзамас	НМТ	НФР	ИМТ	НДТ	ВДТ
СОШ № 1	8,4	72,8	7,9	5,2	5,8
СОШ № 2	6,0	74,3	10,7	4,4	4,7
СОШ № 4	6,6	75,8	7,4	3,2	7,0
СОШ № 7	9,7	70,4	9,7	6,3	4,0
СОШ № 12	5,2	72,4	11,0	3,4	8,0
СОШ № 14	3,8	73,1	12,5	6,3	4,4
СОШ № 15	8,4	68,8	12,6	7,4	2,8
СОШ № 16	3,6	75,8	9,8	4,7	6,0
лицей	5,5	72,1	8,5	7,3	6,7
Статистика $\chi^2 = 81,64$ $p=0,0018$					

Заключение

Изучение особенностей физического развития учащихся школы, на базе которой расположен Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности показало, что большинство школьников имеют морфофункциональный статус, соответствующий возрастно-половым нормативам. В группе школьников с отклонением физического развития преобладают дети с избыточной массой тела, а также с напряжением гемодинамического статуса. Среди школ города, учащиеся СШ № 16 имеют наилучшие показатели физического развития в сравнении с учащимися других школ.

Полученные результаты исследования могут являться основой для разработки практических рекомендаций для образовательных учреждений по внедрению оздоровительных программ, направленных на повышение адаптационного потенциала детей и подростков к учебным нагрузкам и неблагоприятным факторам окружающей среды.

Отклонения в уровне физического развития, выявленные при профилактических медицинских осмотрах в Центре Здоровья для детей, могут скрывать в себе различного рода заболевания, поэтому своевременное выявление нарушений в физическом развитии и их коррекция повышают уровень здоровья детей.

Литература:

1. Оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С.Богомолова [и др.]. – Н.Новгород: Издательство НГМА, 2006 – 260 с.
2. Методы изучения и оценки физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С.Богомолова, Ю.Г.Кузмичев, Н.А.Матвеева [и др.]. – Н.Новгород: Издательство НГМА, 2015. 92 с.
3. Михайлова С.В. Особенности морфофункционального развития сельских школьников в современных условиях: автореферат дис. ... кандидата биологических наук: 03.03.01 / н. (Приволж.) федер. ун-т. Казань, 2014.
4. Любова Е.В., Шестерина И.Е., Завьялова И.Н. Инновационная деятельность по здоровьесбережению в условиях современного образовательного процесса // Педагогические чтения в ННГУ: сборник научных статей / Отв. ред.И.В. Фролов; Мин.обр.науки РФ, Мин.обр. НО, Арзамасский филиал ННГУ. – Нижний Новгород – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – С.742-747.

5. Приказ МЗ и соц.развития РФ от 19.08.2009 г. N 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

6. Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий - М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216с.

Влияние крупных спортивных мероприятий на общество

Маслова М.Г., Захарова Л.В.

*Сибирский федеральный университет, Торгово-экономический институт
Россия, г. Красноярск*

Аннотация. Влияние спорта на население велико. Спорт проник во все уровни современного социума, он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей.

Ключевые слова: воспитание, политика, спорт, население, здоровье.

The impact of major sporting events on society

Maslova M.G., Zakharova L.V.

*Siberian Federal University, Trade and economic Institute
Russia, Krasnoyarsk*

Abstract. The impact on the population is large. Sport has infiltrated all levels of modern society, it affects ethnic relations, business life, social status, creates fashion, ethical values, way of life.

Key words: education, politics, sports, people, health.

Сегодня нельзя назвать ни одной сферы жизни общества, которая, была бы не связана со спортом или физической культурой. Физическая культура – это часть общей совокупной культуры всего общества, одна из сфер деятельности индивидуумов, которая направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человеческого организма и использование их в соответствии с потребностями человека. Физическая культура является особой и самостоятельной областью, при том, что возникла и развивалась она одновременно с общей культурой человечества. Спорт сегодня - это сложный социально-культурный феномен, который, в том или ном виде, прочно укоренился в жизни современных людей.

Цель: исследовать влияние проведения крупных спортивных мероприятий на общество.

Развитие спорта является очень важной составляющей социальной политики, которую проводит государство, потому что он способствует развитию и воспитанию населения страны. Так спорт позволяет развивать такие качества характера как ответственность за свои действия, толерантность по отношению к другим людям, умение работать в команде и способность сотрудничать. А также спорт способен удовлетворить потребности человека в физическом здоровье, хорошем самочувствии и многие другие. Помимо этого спорт может повысить самооценку, заразить верой в собственный успех, в свои силы и возможности, а так же, воспитать способность ими пользоваться. В целом спорт обладает огромным потенциалом, который может помочь решить целый ряд проблем воспитательного характера, он позволяет совершенствоваться на физическом, нравственном, эстетическом и интеллектуальном уровне [2].

Помимо пользы для становления личности человека и поддержания здоровья людей, спорт способен объединить огромные группы людей в качестве национального увлечения, спорт способен наполнить людей гордостью за свою

страну, свой народ. Широко известны слова знаменитого российского волейболиста Александра Волкова: «... спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам...». Невозможно с ним не согласиться, спорт действительно склеивает нацию воедино, отвлекает от проблем, ярким примером этого являются настоящие люди в преддверии и по окончании Олимпиады в 2014 году, волна ожиданий, надежд, гордости и патриотизма захлестнула страну [1].

В свою очередь, проведение Универсиады в Казани также имело положительный эффект. Одним из положительных явлений, по словам помощника первого заместителя председателя Правительства Чеботарева А.П., является, популяризация спорта среди населения в рамках государственной программы «Развитие физической культуры и спорта». Помимо этого была улучшена экологическая ситуация в городе благодаря берегоукрепительным работам на озере Средний Кабан и на реке Казанка, было осуществлено строительство полигона ТБО «Восточный» и благоустроены улицы и парковые зоны города. Немаловажное значение имеет культурный обмен, который произошел с иностранными гостями Универсиады. Большое внимание было уделено эффекту использования человеческого потенциала. В подготовке и проведении Универсиады приняли участие более 20 тысяч волонтеров, прошедших необходимые курсы повышения квалификации. Большую часть из них составляли студенты [3].

Таким образом, можно отметить, что проведение крупных массовых спортивных мероприятий положительно влияет на общество, поэтому запланированное проведение чемпионата мира по футболу в 2018 году, Кубка Конфедераций в 2017 году прекрасная возможность сплотить россиян, поднять интерес к спорту на новую величину.

Литература:

1. Журбина А. Д. Социологические аспекты физической культуры и спорта // Научный вестник МГТУ ГА.- 2007.- №113. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 08.02.2017).

2. Мальгин В. Е., Рожкова Г. Ю. Социальная роль спорта в условиях закрытого административно-территориального образования // Молодой ученый.- 2014.- №16.- С. 351-354.

3. Чеботарев А. П. Влияние проведения крупных международных мероприятий в России на экономическое развитие ее регионов (на примере XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани) // Российское предпринимательство.- 2015.- №10

Совершенствование техники выполнения приемов в партере по греко-римской борьбе у юных спортсменов в подготовительном периоде

*Матвеев М.М.
ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС",
Чуратча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Одним из важных педагогических средств совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в греко-римской борьбе является широкое использование в практике учебно-тренировочного процесса метода заданий. Благодаря использованию этого метода, борцы развивают тактическое

мышление, овладевают способностью наиболее эффективно и рационально действовать в различной соревновательной ситуации, совершенствуют свои технико-тактические действия. В статье показано совершенствование техники выполнения приемов захватов в партере по греко-римской борьбе у юных спортсменов в подготовительном периоде.

Ключевые слова. Борьба, спортсмен, техника.

Актуальность. Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века.

Спортивная тренировка юного борца греко-римского стиля является педагогическим процессом. Одной из составляющих является комплексный контроль технико-тактических действий юного спортсмена. Она включает в себя физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, а именно — овладение техническими навыками, необходимыми в греко-римской борьбе, умение грамотно и правильно строить схватку с разными противниками-борцами, морально-волевую подготовку, с помощью которой происходит воспитание волевых качеств юного спортсмена, необходимых для достижения победы и эффективного проведения технико-тактического действия. Борьба издревле является очень популярным видом спорта Республике Саха (Якутия), особенно развита в центральных улусах. Что касается подготовки борцов греко-римского стиля, в нашей республике, стремительно активно развивается, ребята на соревнованиях часто занимают призовые места.

Цель исследования. Совершенствование техники выполнения приемов захватов в партере по греко-римской борьбе у юных спортсменов в подготовительном периоде.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проходило с юношами в возрасте 14 лет, занимающихся греко-римской борьбой в Училище олимпийского резерва, приняли участие 10 детей. Педагогическое наблюдение осуществлялось на протяжении тренировочного процесса. Были использованы три этапа.

Результаты исследования и их обсуждения. На констатирующем этапе проведено выявление силы хвата рук детей посредством тестирования кистевой динамометрии и вися на перекладине. На формирующем этапе были подобраны специальные упражнения для развития силы захвата. Методика применялась в недельном микроцикле подготовительного периода. На контрольном этапе проведено повторное тестирование на выявление силы хвата рук детей посредством кистевой динамометрии и вися на перекладине.

Таким образом, по результатам педагогического эксперимента по исследуемым тестам средние арифметические величины значительно улучшились:

- кистевая динамометрия правой руки - с 54,6 до 59,2 кг., что на 4,6 больше, уровень прироста составляет 108,4%.

- кистевая динамометрия левой руки - с 53,2 до 57,8 кг., что на 4,6 больше, уровень прироста составляет 108,6%.

- силовая выносливость правой руки - с 17,1 до 20,6 сек., что на 3,5 больше, уровень прироста составляет 120,5%.

- силовая выносливость левой руки - с 15,4 до 19,3 сек., что на 3,9 больше, уровень прироста составляет 125,3%.

- вис на перекладине – с 157,5 до 186,5 сек., что на 29 больше, уровень прироста составляет 118,4%.

Приспособительные перестройки в организме однозначно отражают ту качественную специфичность режима деятельности, которая свойственна применяемому комплексу упражнений. Однако это не просто сумма функциональных приобретений организма, а качественно новая форма его моторных возможностей, обладающая теми специфическими чертами, которые присущи применяемым физическим упражнениям.

Выводы. Таким образом, основная техника при борьбе в партере возможна: достаточно объективное моделирование технико-тактических характеристик борцов, организация оптимального овладения техническими и тактическими умениями и навыками (в виде программы многолетней технико-тактической подготовки), эффективный количественный и качественный контроль степени овладения ими.

Овладение техникой выполнения приемов захватов в партере позволило эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки юных спортсменов борцов греко-римской борьбы.

Литература:

1.Петров П.В. Общая характеристика видов подготовки в греко-римской борьбе. // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2015, № 24. – С. 103–107.

2. Матвеев М.М. Перспективы развития греко-римской борьбы в Республике Саха (Якутия). // В сборнике: Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье Редколлегия: Н.С. Дьячковская, А.К. Корнилова, Т.Д. Пермякова. – 2016. – С. 97–98.

3.Тарабрина И. В. Тренировочный процесс в подготовительном процессе юного борца греко-римского стиля [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). – Краснодар: Новация, 2015. – С. 112–116.

Укрепление здоровья детей посредством здоровьесберегающих технологий в детском саду

Матвеева М.А.

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей» с. Толон (Чакырского наслега) Чурапча, РС (Я)

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач образовательных учреждений. Усилия работников нашего детского сада направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования и деятельности нашего дошкольного учреждения. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немислим педагогический процесс современного образовательного учреждения.

Одной из первых, основных, главных годовых задач нашего детского сада является:

формирование у детей потребности и мотивации к сохранению и укреплению

своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий. Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении необходимо уделять большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства. Данное направление является актуальностью всего воспитательно-образовательного процесса.

Для достижения данных задач в нашем детском саду «Кунчээнэ» оборудован физкультурный зал совместно с музыкальным залом. В группах оборудованы физкультурные уголки, для развития физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. В самих группах созданы условия, учитывающие основные принципы здоровьесбережения: воспитательно-образовательный процесс строится в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, обустроены спортивные уголки с нетрадиционным и физкультурным оборудованием, что позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу.

На территории нашего учреждения имеется спортивная площадка, зона отдыха и подвижных игр по возрастным особенностям, также территория зеленого парка. Эти компоненты служат непосредственным условием для здоровьесбережения детей. В спортивной площадке имеются «полоса препятствий», спортивные снаряды в основном из дерева. «Козлы» разной высоты, кочки, бревно, колеса, турники, горки для старших и младших, стенка Коркина, зигзаги для ходьбы итд.

В работе с детьми необходимо использовать здоровьесберегающие технологии, которые помогают создавать благоприятные условия для формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию. Так же создали условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, такие как: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; оснащение деятельности детей соответствующей мебелью и оборудованием, игрушками, отвечающими требованиям СанПиН.

Являясь участниками этого общего процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в каждой группе ДОУ. Это динамические паузы, которые проводятся воспитателями во время занятий, 2—5 мин., по мере утомляемости детей

Ежедневно проводятся пальчиковые гимнастики с использованием различных предметов: орехов, ребристых палочек, счётов, мелких игрушек, горошин итд. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика. Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость. Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. С детьми дыхательную гимнастику проводим каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от

10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия. Одной из форм работы по профилактике и коррекции зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Мимика – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц. Мимика тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек. Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика.

Элементы закаливания, систематического использования в режиме дня: мытьё рук до локтя прохладной водой; полоскание горла водой комнатной температуры.

Гимнастика пробуждения проводится регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья и пуговичным коврикам. Активный отдых - это наши подвижные игры, спортивные, хороводные игры с правилами. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Организация прогулок в любое время года и любую погоду. В содержание прогулки включаются подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения. В своей работе используем технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения: музыкотерапия (музыкальное сопровождение режимных моментов и занятий); свето и цветотерапия (обеспечение светового режима; цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса); звукотерапия (лечение звуками природы); фитотерапия (подбор комнатных растений).

Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. Для осуществления оздоровительных и коррекционных мероприятий, в нашем детском саду внедрились в практику метод арттерапии, один из современных направлений в оздоровлении. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги. В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя: изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.)

Работа с родителями: эта работа является составляющей частью всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. Взаимодействие коллектива детского сада с родителями проходит под девизом «Детский сад, мама, папа, я – это дружная семья», что способствует укреплению и сохранению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи. Используются разнообразные формы работы с семьями детей: Дни здоровья с родителями, совместные досуги, праздники, соревнования.

Поощрение самостоятельности; развитие творческого воображения, формирование осмысленной моторики, создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности, развитие способности сопереживания, умений активного творческого самовыражения.

В МБДОУ необходимо уделять большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Применяя эти технологии в своей работе, достигают следующих результатов:

- повышение уровня физического развития детей;
- развитие основных физических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия);
- положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости в МБДОУ целом.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Литература:

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении //В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.

Повышение точности броска в прыжке в гандболе

Медведева К.А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Коновалов И.Е., д.п.н., доцент

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Россия, Казань

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема повышения точности броска в прыжке в гандболе. В связи с этим в статье рассматривается комплекс упражнений, который должен способствовать совершенствованию точности броска у гандболистов.

Ключевые слова: гандбол, бросок в прыжке, точность, совершенствование броска, повышение точности броска.

Improving the accuracy throws in jumping in handball

Medvedeva K.A.

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism
Scientific Supervisor –Doctor of Pedagogic Sciences, Associate Professor*

Kononov I.E.

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

Annotation. In this paper, the problem of increasing the accuracy of the throw in a jump in handball. In this regard, the article deals with a set of exercises, which should help to improve the accuracy of the throw in handball players.

Keywords: handball, jump throw, accuracy, throw perfection, improving the accuracy of the throw.

Актуальность исследования. Бросок мяча в ворота является основным техническим приемом игры в гандболе. Все действия игроков команды направлены на создание максимально благоприятных условий одному игроку для выполнения завершающего броска. Результат игры всецело зависит от эффективности броска, поэтому правильное обучение этому приему и

планомерное совершенствование его на возрастных этапах имеет большое значение.

В этой связи целью нашего исследования является выявление эффективности комплекса упражнений на повышение точности броска у гандболисток.

Для решения поставленной цели нами будут использоваться следующие методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические контрольные испытания, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились в течение с января по июль 2016 года на базе МБОУ ДО «ДЮСШ по гандболу «Лидер»» г. Казани. В исследовании принимали участие группы начальной подготовки третьего года обучения. В январе 2016 года было проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы. Состав каждой группы 15 человек. После обработки результатов первого исследования, в экспериментальную группу был внедрен наш комплекс упражнений, влияющий на совершенствование точности бросков у гандболисток, использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки полной ориентировочной основы действий, на тренировках с экспериментальной группой. В контрольной группе совершенствование проводилось по стандартной программе спортивной школы. В июле 2016 года было проведено конечное исследование.

Исследование было проведено в несколько этапов:

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы, определялись цель и задачи исследования; проводился подбор тестов для определения точности бросков.

На втором этапе было проведено исходное тестирование бросковой подготовленности гандболисток экспериментальной и контрольной групп. На этом этапе был составлен комплекс упражнений на совершенствование точности бросков в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы.

На третьем этапе было проведено конечное исследования. Мы провели педагогический эксперимент по выявления эффективности применения нашей методики совершенствования. В ходе педагогического эксперимента были проведены исследования бросковой подготовленности гандболисток.

На четвертом этапе была проведена обработка и анализ результатов экспериментального исследования, были систематизированы материалы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования изучалась литература по теме исследования. Анализ научно-методической литературы осуществлялся для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждение полученных результатов. Для начала мы провели анализ научно-методической литературы, в ходе чего узнали множество факторов, влияющих на совершенствование точности бросков гандболисток.

Педагогические наблюдения за действиями игроков проводились в процессе учебно-тренировочных занятий для визуального определения ошибок при бросках. Результаты заносились в специальные таблицы.

В январе 2016 года было проведено исходное тестирование бросковой подготовленности гандболисток экспериментальной и контрольной групп. В ходе которого мы получили, что группы статистически не отличаются. Что позволяет нам в дальнейшем проводить наш эксперимент.

В июле 2016 года было проведено повторное тестирование. По результатам которого мы смогли определить изменения показателей на протяжении всего

эксперимента и выявить эффективность применения комплекса упражнений на повышение точности броска в гандболе.

Выводы: Изучив литературные источники, мы установили, что на точность бросков влияют множество значительных факторов и при организации учебно-тренировочного процесса необходимо их учитывать. Нами был разработан комплекс упражнений на повышение точности бросков гандболистов. Было проведено тестирование, которое выявила положительную динамику попаданий бросков в ворота в процентном содержании. После проведения эксперимента результаты исследования экспериментальной группы сравнили с контрольной группой. В экспериментальной группе увеличилось попадание бросков на 45%, а в контрольной всего на 21%. Полученные данные позволят нам утверждать, что наш комплекс упражнений на совершенствование точности бросков гандболисток положительно влияет учебно-тренировочный процесс гандболисток.

Литература:

1. Медведева, К. А. Поиск эффективных средств для повышения точности броска в гандболе / К.А. Медведева, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.356-357.

2. Медведева, К. А. Изучение перспективных направлений повышения точности бросков в гандболе / К.А. Медведева, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : материалы XII международной научно-практической конференции. - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - С.243-248.

3. Ручкина, К. А. Изучение значения координационных способностей в гандболе / К.А. Ручкина, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 163-164.

4. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball / Ruchkina K.A., Volchkova V.I., I.E. Konovalov // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 182-183.

Формирование культуры здоровья у подрастающего поколения

*Медведев А.В., Клименко С.С., Баландюк Р.О., Ермоленко С.А., Попов А.В.
Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина*

Аннотация: Формирование здоровья является актуальной проблемой современного общества. Показать эту проблему в России будет правильнее, если привести статические данные, отражающие здоровье населения, которые из года в год становятся еще меньше. Здоровье – является одним из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав личности. Здоровье человека также является одним из основных показателей успешного социального и экономического развития общества

Ключевые слова: спортсмен, адаптация, физическая культура, спорт, поколение, игрок, игра, проблема, мастерство, квалификация.

Forming health culture the younger generation

*Medvedev A.V., Klimenko S.S., Balandyuk R.O., Ermolenko S.A., Popov A.V.
Belgorod Law Institute of the Russian Interior Ministry named ID Putilin*

Abstract: Formation of health is an actual problem of modern society. Show this problem in Russia would be more correct to cite statistical data reflecting the health of the population, who year after year are getting smaller. Health - is an essential component of human happiness, one of the inalienable rights of the individual. Human health is also one of the main indicators of successful social and economic development of society

Keywords: athlete, adaptation, physical culture, sport, generation, player, game, challenge, skill, qualification.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека, пишет Чумаков Б.Н. – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. По мнению академика Ю.П. Лисицына, «...здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Пару лет назад в России, задача формирования культуры здоровья решалась спонтанно, поэтому воспитание осознанного отношения к своему здоровью шло очень медленно, а эффект от разных оздоровительных программ был совсем небольшим по сравнению с ожидаемыми показателями. Ученые выделяют как объективные, так и субъективные факторы, показывающую данную ситуацию. К числу объективных факторов относят: слабую материальную и экономическую базу развития физкультурно-оздоровительного движения, несовершенство его структуры, отсутствие у большинства населения традиций и культуры укрепления и сохранения здоровья. К группе субъективных факторов причисляют: социально-личностные качества: пассивность, неумение организовывать активный досуг, недостаточную убежденность, грамотность, нестабильность мотивации и потребностей в двигательной активности. В посланиях Президента Российской Федерации Федеральному Собранию подчеркивается, что стратегическими целями государственной политики в данной сфере являются: развитие массовой физической культуры и массового спорта; создание условий для увеличения числа граждан, ведущих здоровый образ жизни; обеспечение возможностей для занятий физической культурой и спортом всех слоев

населения; а также развитие спортивной инфраструктуры, что, в свою очередь, должно обеспечить положительный эффект в спорте высших достижений и в подготовке спортивного резерва.

Да, спорт заслуженно занял одно из лидирующих мест в воспитании молодежи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения. Именно поэтому общество должно быть далеко не безразлично, какова личность спортсмена, насколько гармонично его развитие как человека, как члена общества. Не безразлично прежде всего потому, что спортсмен должен быть для молодежи не кумиром, не просто эталоном развития физических качеств, но идеалом человека и гражданина, примером в отношении возможностей личности овладеть всем богатством культурного наследия человечества, в том числе и богатствами физической культуры. Оценка спорта всего лишь выражается как средство развития физических качеств человека в буржуазном мире нередко приводила к диспропорции физического и духовного начал, открывался тем самым путь антигуманным, реакционным идеям. Односторонняя его трактовка как области проявления главным образом телесных, биологических задатков человека способствовала столь же односторонне негативным характеристикам спорта как сферы «агрессивных инстинктов человека», вследствие чего порой делались выводы об отчужденности человека в спорте и антигуманном содержании последнего. Здесь уместно напомнить, знаменитую крылатую фразу известную во всем мире трактуемую принцип «в здоровом теле — здоровый дух».

В то же время развиваемый с гуманистических позиций спорт способствует нравственному и эстетическому воспитанию, укреплению и развитию межличностного общения не только в малых группах, но и в масштабах интернациональных связей. Словами, главное — это кто и как идет к рекордам или просто занимается спортом, главное — это нравственная гражданская позиция человека в спорте. Без этого спорт теряет свой высокий человеческий смысл, теряет свою привлекательность, свое значение. Правда, не всегда пути, по которым спорт оказывает влияние на жизнь общества в целом и на становление отдельных личностей, обнаруживаются с первого взгляда. Они нередко завуалированы. Так, порой как несовместимые трактуются занятия спортом и гармоничное развитие человека. Несовместимость видится в ряде фактов. Во-первых, в том, что занятия спортом — всегда деятельность специализированная, требующая некоторых односторонне предпочтительных задатков и столь же односторонне развитых способностей. Во-вторых, вследствие оказываемых на спортсменов особых психофизиологических воздействий и соответствующей перестройки их организма. Действительно, если под гармоничным развитием понимать единство, согласованность и соразмерность в человеке его основных телесных характеристик, то основной путь достижения гармонии видится в общей физической подготовке, а отнюдь не в спортивной деятельности. Скажем прямо, в известной мере так оно и есть. И тем не менее дело не столь просто, как выглядит на первый взгляд. Содержательный подход требует учета по меньшей мере двух моментов. Во-первых, многофункциональные особенности человека, его физическая конституция определяется наследственностью, что во многом ограничивает возможность достижения телесной гармонии за счет занятий физическими упражнениями. Это подтверждают данные генетики. Во-вторых, само понимание гармоничности развития вовсе не исключает известных колебаний в соразмерности и согласованности телесной организации, телесного развития.

Но еще более важно другое: человек — это не только и не столько тело. Здесь важнее всего развитие и становление личности, сознательно заботящейся в свою

очередь о совершенстве своего тела. Поэтому занятия спортом, независимо от вида спортивной деятельности, служат делу воспитания гармоничного человека. В понятие гармоничного развития человека помимо телесных параметров, которые, как уже говорилось, во многом определяются наследственными факторами и трудно корректируются в процессе воспитания, следует включать единство, согласованность и соразмерность как раз «нетелесных», присущих только человеку качеств (нравственность, воля, интеллект, эстетичность). И все это в аспекте единства духа и тела. При таком понимании гармоничности развития (а именно к нему приводит нас марксистский подход) ведущей становится общая направленность личности, понимаемая как потребностно-мотивационная направленность ее в рамках общей культуры. Такая направленность должна быть предельно гуманной, то есть каждый должен понимать долг и ответственность перед членами общества и обществом в целом и осознанно действовать согласно этому пониманию. Только тогда поступки и будут соответствовать идеалам общества, которое ставит своей целью осуществление блага для всех, исходя из четко сформулированного К. Марксом принципа: «Свободное развитие каждого есть условие свободного развития всех». При такой принципиальной установке под гармоничным развитием человека и следует понимать единство, соответствие и согласованность в нем начал духовных и телесных. То есть речь идет о формировании у спортсменов (точнее в сфере спорта) физической культуры как достояния личности. Говоря о значении физической культуры для гармоничного развития человека, следует иметь в виду не столько ее специфическое значение (культура физическая, телесная), сколько роль таковой в формировании личности в аспекте общей культуры. Это значит, что физическая культура должна формироваться таким образом, чтобы она стала органичным элементом и нравственности, и эстетичности и других сфер духовной жизни, и, как результат, проявлялась в целостном облике человека. Чтобы телесность не мешала, а наоборот, содействовала их становлению и развитию. В нравственном отношении занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству.

Радость побед и горечь поражений, умение извлекать из этого уроки и тем самым создавать предпосылки для самосовершенствования, участия и сопереживания, обостренное чувство долга и ответственности перед коллективом и всем обществом, осознание своей чести и достоинства, совесть в ведении спортивной борьбы — таковы качества, которые формируются у молодых людей в процессе занятий спортом. Недаром именно в спорте ЮНЕСКО в 1964 году учредила приз «Фэйр плэй» («Честной игры»). В интеллектуальном отношении спорт, спортивная деятельность представляется широким полем творческого поиска в овладении техникой, тактикой, управлением своими эмоциями и физическим состоянием соответственно складывающимся чисто спортивным, и следовательно, социальным, общественным ситуациям.

Все это способствует выработке у человека таких важнейших отличительных черт гармонично развитого человека, как широта, глубина, критичность, гибкость мышления и познавательная активность, чему в значительной мере способствуют интернациональный характер и многоконтрактность общения в сфере спорта.

Таким образом, анализ основных направлений деятельности отрасли «физической культуры» в современных условиях показывает, что здоровый образ жизни, здоровье отдельно взятого человека является приоритетной задачей подрастающего поколения.

Литература:

1. Чумаков, Б.Н. Валеология : учебное пособие [Текст] / Б.Н. Чумаков. - М. : Педагогическое общество России, 1999. - 407 с.
2. Лисицын, Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни [Текст] // Сб. научных трудов. - М., 1991. - С. 3-27
3. Изотова И.И. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / И.И. Изотова, А.А. Малеванный, Л.В. Семенов, Е.Г. Чмаркова, А.В. Черкашин, А.В. Куклин. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2015. – 190 с.
4. Ильинич М.В. Физическая культура студента. Учебник/Под ред. В.И. Ильинича, М.: Гардарики, 2004. – 448 с.
5. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93.

Анализ информационного обеспечения волонтерских центров в Республике Саха (Якутия)

*Михайлова Е.С.¹, Алексеева Г.Г.^{1,2}
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
СВФУ им. М.К. Аммосова, Якутск,
Чурапча, РС (Я)*

В Российской Федерации поддержка добровольческого движения как волонтерство активно развивается с 11 августа 1995 года, когда был принят Федеральный закон №135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях». Закон устанавливает понятие «благотворительной деятельности», которые включают в себя определение имущественных отношений, сферы услуг и организации работ, понятие «добровольцы», в котором ключевым является – безвозмездный труд[1].

На региональном уровне волонтерская деятельность пропагандируется. В современном обществе, информационные технологии, интернет, теле, радио ресурсы развиваются быстрыми темпами. Поэтому для быстрой популяризации волонтерского движения используют разные информационные обеспечения, интернет средства.

Цель исследования: изучение развития информационного обеспечения волонтерской деятельности в Республике Саха (Якутия).

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- Анализ теоретико-методической литературы;
- Анализ использования информационных технологий волонтерскими центрами Республики Саха (Якутия);
- Разработка рекомендаций по популяризации волонтерского движения Республике Саха (Якутия).

Объект исследования: Волонтерские центры Республики Саха (Якутия).

Предмет исследования: Использование в волонтерской деятельности интернет ресурсов.

Как утверждает Кропоткин П.А., корни добровольчества (волонтерства) берут свое начало с древних времен. Так как добровольчество включает в себя такие понятия как сострадание, соседство, сопомощь, сообщество и т.п. В природе, где выживают сильнейшие, слабые животные, насекомые всегда живут сообществами и ведут общинный образ жизни. Также нередки случаи помощи в трудных ситуациях одного вида другим видам. Во все времена люди ведут общинный образ жизни, поэтому вышеуказанные составляющие волонтерства всегда существовали. Хотя волонтерство в разные времена называли по-другому, но данное деятельность всегда была и есть. С развитием жизни, построением

социальных отношений для систематизации данных взаимодействий необходимо вводить понятия и термины [6].

Современное, более широкое понимание слово «волонтер» получило лишь в XX столетии. Так волонтерская деятельность в настоящее время является трендовым и развивается как социальный институт. Как утверждают социологи исследователи, такие как Левдер И.А., Тетерский С.В., Холина О.И., Соколова О.Д., волонтерство в России развивается и распространяется в разные виды деятельности. В век информационных технологий когда все люди черпают информацию от сети интернета популяризация какой-либо деятельности необходимо правильно и своевременно размещать в всемирную сеть интернет [5,7].

Основные понятия о добровольчестве (волонтерстве) прописаны в Федеральном законе от 11 августа 1995 года №154-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»:

Добровольчество (Волонтерство) – совокупность общественных отношений, связанных с осуществлением физическими лицами добровольно в свободное от работы (учебы) время деятельности в интересах получателей помощи добровольца [1].

Информационное обеспечение – это совокупность единой системы классификации и кодирования информации, унифицированных систем документации, схем информационных потоков, циркулирующих на предприятии, методология построения баз данных.

Информационное обеспечение включает в себя внутримашинное и немашинное информационное обеспечение:

Немашинное информационное обеспечение включает различные документы на бумажных носителях.

Внутримашинное информационное обеспечение включает информационную базу на машинном носителе и средства ее ведения. Данное обеспечение должно реализоваться в режиме реального масштаба времени, где изменения в данных, произведенные одним пользователем, сразу должны становиться доступными другим пользователям системы [9].

Интернет-ресурс (синонимы «веб-ресурс, веб-сайт, веб-сервис, сайт») – это совокупность интегрированных средств технического и программно-аппаратного характера, а также информации, предназначенной для публикации во Всемирной паутине [10].

Молодежи важно получить информацию удобным для нее способом. Этому способствует приход в нашу жизнь различных гаджетов (смартфонов, планшетов), которые позволяют выходить в интернет практически из любой точки в любое удобное время. В связи с этим все большее популярность набирают блоги и социальные сети, информация в которых появляется быстрее, чем в привычных СМИ [4]. Поэтому важно развивать волонтерские движения через смартфоны.

В Республике Саха (Якутия) можно отметить пять основных волонтерских организаций:

Автономная некоммерческая организация «Центр по работе с волонтерами Республики Саха (Якутия)»;

Общественная организация «Город Добра»;

Общественная организация «Сахам Сирэ»;

ППОС СВФУ «ВиНиЛ»;

СДЦ «Полюс добра» СВФУ им. М.К.Аммосова [3].

Проведен анализ использования волонтерскими организациями интернет ресурсов для развития, популяризации волонтерского движения в Республики Саха (Якутия).

Сравнение провели по следующим основным критериям:

В регламенте о порядке приема в члены Ассоциации волонтерских центров России одним их критериям соответствия является наличие сайта или страницы в социальных сетях с информацией о текущих проектах, реализуемых в центре.

Наличие в интернет поисковых системах информации о волонтерских центрах (контакты, почтовый адрес) — веб-сервисы для поиска текстовой или графической информации во Всемирной паутине.

Наличие сайта – сайт является одним из современных средств передачи информации, коммуникативным средством, и, наконец, рекламным продуктом, дающим большие возможности в области поиска и привлечения клиентов.

Наличие страниц в социальных сетях (количество подписчиков) -В Интернете есть специальные сайты, смысл которых в том, чтобы объединить людей. Через них можно переписываться, обмениваться фотографиями, слушать музыку, смотреть видео, играть в игры и многое другое. Называются такие ресурсы социальные сети.

Наличие информации в социальных страницах – своевременное, обновление информации по видам деятельности, среднее количество читающих информацию подписчиков.

«Центр по работе с волонтерами Республики Саха (Якутия)» имеет много подписчиков и информация регулярно обновляется. В поисковике можно найти адрес, телефон и на карте местонахождение центра. Волонтеры центра работают по разным направлениям и выезжают на мероприятия разного уровня, масштаба в другие страны и города об этом можно узнать из страницы центра социальных сетях.

ПШОС СВФУ «ВиНиЛ» оказывает в основном социальную помощь. У них число читающих по сравнению с другими центрами среднее (73 чел.).

Все анализированные волонтерские организации не имеют собственного сайта в интернет ресурсах. Но у них у всех есть страница в социальных сетях, в таких как Вконтакте и Instagram данные социальные сети наиболее известны среди населения Республики, так как дата их появления с 2006 года. Можно предположить, что данное явление связано с тем, что людям проще наблюдать за деятельностью центров через социальные сети сразу с телефона. Сейчас у большинства людей есть сотовые телефоны в виде смартфонов.

Анализируя по гендерной принадлежности, по возрасту (14-35 лет) увидели, что большинство молодежи в «Центре по работе с волонтерами Республики Саха (Якутия)», а в общественной организации «Сахам Сирэ» можно увидеть, что подписчики 100% -молодежь. Большинство подписчиков мужского пола в общественной организации «Город Добра», а женского - почти во всех организациях больше чем мужчин. Самое большое количество подписчиков у «Центра по работе с волонтерами Республики Саха (Якутия)», можно предположить, что это связано, с тем, что данная организация занимается несколькими видами волонтерской деятельности

Из имеющихся трех государственных ВУЗов высшего образования Республики Саха (Якутии). Два первых ВУЗа располагаются в городе Якутске и работают совместно с данными центрами, которые базируются все в городе Якутске. ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» базируется в селе Чурапча, при институте есть волонтерское движение, которое состоит из трех образовательных учреждений трех ступеней базирующихся в Чурапчинском улусе – это ГБОУ РС (Я) «Чурапчинский

колледж) и ГБОУ РС(Я) «Аграрный техникум». Большое отрицательное явление, это то, что в ЧГИФКиС не ведется информационная деятельность кроме как публикации в новостях сайта института о участии волонтеров.

Таким образом, проанализировав, сайты можно увидеть, что, «Центр по работе с волонтерами Республики Саха (Якутия)» имеет много подписчиков и информация на социальных сетях постоянно обновляется. Легко можно его найти через поисковые системы сети интернета. И ведет работу по двум направлениям, а остальные центры являются на стадии развития, ведут волонтерскую деятельность по одному виду. Большим минусом для всех центров является, то, что у них нет интернет сайтов. Наличие сайта важно для того чтобы участвовать в международных конкурсах по волонтерским движениям. Несомненно, в VI Международные спортивные игры «Дети Азии» участие большого количества волонтеров, так как «Центр по работе с волонтерами Республики Саха (Якутия)» был ответственным по набору волонтеров по всей республике. Поэтому в последние годы подписка увеличилась.

Литература:

1. 11 августа 1995 года, когда был принят федеральный закон №135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях».
2. Доклад Владимирова А.С. на заседании Совета по местному самоуправлению при Главе Республики Саха (Якутия).
3. Программа бюджетного учреждения молодежной политики Волгоградской области «Содружество». Информационное обеспечение молодежной политики Волгоградской области 2013 года.
4. Локтионова Т.А. История возникновения и становления волонтерства в России // Молодой ученый. — 2012. — №8. — С. 267-269.
5. П. А. Кропоткин «Взаимная помощь среди животных и людей как двигатель прогресса».
6. Холина О.И. Институционализация волонтерства в структуре Российского гражданского общества, 2020 г.
7. История волонтерства (добровольчества) (интернет ресурс <http://www.sbornet.ru/publics/detail/19>).
8. Проект о КИМ (интернет ресурс <http://kit-project.narod.ru/4.6.htm>).
9. Глоссарий интернет маркетинга (интернет ресурс <http://glossary-internet.ru/terms/%C8/4696/>).

Педагогическая технология совершенствования общей выносливости боксера на подготовительном этапе подготовки

*Мордосов О.Н., студент
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
Сивцев Н.Н., зав. кафедрой «ТМФК»
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Аннотация: в статье выявлена эффективность педагогической технологии в совершенствовании общей выносливости боксеров. Изучены научно – методические материалы по данной теме. Полученные данные позволяют заключить, что игровые технологии положительно влияют на физическое качество спортсменов.

Ключевые слова: педагогические технологии, общая выносливость, боксеры, физическое качество.

Pedagogical technology of improvement of the general and special endurance of the boxer at the preparatory stage of preparation

*Mordosov O.N.,
Sivcev N.N.*

Abstract: In article it is revealed efficiency of pedagogical technology in improvement of the general and special endurance of boxers. Are studied scientifically – methodical materials on this subject. The obtained data allow to conclude that game technologies positively influence physical quality of athletes.

Keywords: pedagogical technologies, general endurance, boxers, physical quality.

В системе развития общей выносливости особенно важно совершенствование методики в плане комплексного подхода. Однако этот раздел и сегодня остается недостаточно разработанным. Чаще изучается система внешних воздействий и значительно меньше учитывается механизм внутреннего восприятия этой нагрузки, в то время как все большее число научных данных обосновывают положения, что уровень развития специальной выносливости спортсменов зависит от деятельности ЦНС, эндокринной системы, подготовленности опорно-двигательного аппарата. Не последнюю роль в этом ряду занимает и технология тренировочного процесса. Эффективность же воздействия будет определяться тем, насколько это соответствует индивидуально-типологическим особенностям занимающихся[1].

Игровые педагогические технологии включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме педагогических игр[2].

Цель исследования: изучить влияния педагогических технологий на совершенствование общей подготовки боксеров.

Задачи исследования:

Изучить научно-методическую и специальную литературу по выбранной проблеме;

Выявить эффективность игровых технологий для совершенствования общей выносливости;

Нами было проведено контрольные испытания с помощью «Теста Купера». В нем участвовало 12 учащихся. С 24 октября по 14ноябрямы ввели игровые технологии во время тренировки. Там входит эстафета, подвижные игры, спортивные игры, соревнования как внутри учебно-тренировочных групп, так и между группами.

Мы выяснили, что ребята, которые бежали 2400м за 12 минут, в конце работы отметка доходила до 2800 и больше, а боксеры, которые бежали 2200м и 2300м могли достичь 2700м. В среднем общая выносливость возросла на 23,4%(табл. 1).

Таблица 1

Данные «тест Купера»

Ф.И.О.	До (24.10.16)	После (14.11.16)	%
Алексеев Кирилл	2200м	2600м	16%
Аммосов Николай	2200м	2700м	19%
Васильев Александр	2300м	2700м	15%
Корнилов Алексей	2400м	2900м	18%
НаглыАйтал Афанасьевич	2200м	2700м	19%
БубякинМичил	2300м	2700м	15%
Еникеев Альберт	2400м	2800м	15%
КылаевМичил Юрьевич	2200м	2600м	16%
Габышев Юрий	2300м	2700м	15%
Николаев Игорь	2400м	2800м	15%
Апросимов Игнат	2400м	2900м	17%
Хоноурин Марк	2400м	2800м	15%

Вывод: Полученные данные позволили удостовериться, что игровые технологии положительно влияют на физические качества спортсменов.

Литература:

1. Фролов, О.П. Особенности планирования подготовки боксеров высокого класса: учеб.- метод. пособие / О. П. Фролов. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 180 с.
2. Щитов, В.К. « Бокс - эффективная система тренировок» : учеб. – метод. пособие / В.К. Щитов. – М.: Фаир – Пресс, 2006. – 235 с.
3. Лаптев, А.П. Управление тренированностью боксеров: учеб.-метод. пособие / А.П. Лаптев, В.А. Лавров, П.Г. Левитан.- М.: Физкультура и спорт, 2003. – 168 с.

Силовая подготовка юных борцов 13-14 лет

Мухаметзянова Э.Д.

Болтиков Ю.В., к.п.н., профессор

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань,Россия*

Аннотация. Актуальность данной проблемы заключается в том, что в условиях современной борьбы, с каждым годом возрастает конкуренция и высокие требованиями к физической и технико-тактической подготовке борцов, поэтому для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики развития физических качеств. В статье обеспечить достижение необходимого уровня физической подготовленности спортсменами обосновывается необходимость развития силовых способностей юных борцов 13-14 лет. Анализ литературных источников подтверждает, что метод круговой тренировки позволяет эффективнее, занимающимися вольной борьбой.

Ключевые слова: силовые способности, круговая тренировка, физические качества.

Power training of 13-14 years old wrestlers

Annotation. The urgency of this problem lies in the fact that in today's struggle, with each year is increasing competition and high demands on the physical and technical-tactical training of fighters, so in order to achieve high results need to look for new ways and methods of development of physical qualities. The article substantiates the need for the development of power abilities of young fighters of 13-14 years. An analysis of the literature confirms that the method allows efficient circuit training to achieve the necessary level of physical fitness of athletes involved in freestyle wrestling.

Keywords: power capacity, circuit training, physical qualities.

Введение. В настоящий момент в спортивной борьбе, в связи с изменениями в правилах соревнований, происходит интенсификация подготовки юношей и натаскивание на взрослую борьбу [1, 3]. Тренеры зачастую форсируют технико-тактическую подготовку юношей, пренебрегая при этом физической подготовкой. Тем не менее, именно силовые способности во многом являются залогом успеха во всех видах спортивной борьбы. Специалисты в теории и методике спортивной тренировки, рекомендуют, прежде чем приступать к специализированной технической подготовке в избранном виде спорта, необходимо пройти разностороннюю физическую подготовку, создать тем самым базу, на которой должна строиться дальнейшая тренировочная работа в спортивной борьбе [1, 2, 4]. Исследование, направленное на совершенствование силовых способностей, занимающихся вольной борьбой с использованием различных методических подходов, средств и методов спортивной тренировки является актуальным. При этом должно учитываться то обстоятельство, что применение максимальных и продолжительных силовых нагрузок, их ограниченность и кратковременность должны соответствовать особенностям организма занимающихся.

В связи с вышеизложенным целью исследования явилось разработка и экспериментальное обоснование комплексов круговой тренировки для силовой подготовки юных борцов 13-14 лет.

Методы и организация исследования.

Для решения задач исследования применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; контрольные испытания; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с 2015 по 2016 годы на базе ДЮСШ Вахитовского района города Казани. В эксперименте приняли участие юные спортсмены 13-14 лет, занимающиеся вольной борьбой. Были сформированы две группы по 16 человек в каждой, имеющие примерно одинаковый уровень физической подготовки и спортивной квалификации.

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены комплексы круговой тренировки для силовой подготовки. Комплексы круговой тренировки выполнялись в начале основной части занятия, два раза в неделю – в среду и субботу.

Первый комплекс был направлен на развитие общей силовой подготовки, абсолютной силы и силовой выносливости. Этот комплекс применялся в подготовительном периоде (сентябрь – ноябрь 2015 г.). Комплекс состоял из 8 станций, в который были включены упражнения с отягощениями, с собственным весом и на тренажерах. Работа на станциях выполнялась борцами в течение 30 секунд. На каждом снаряде работу выполняли два человека (пока первый выполнял работу второй отдыхал, потом на оборот второй работал, а первый отдыхал). Отдых между кругами составлял 5 минут. После выполнения двух кругов, в третьем – временной интервал на станциях уменьшался на 15 секунд.

Второй комплекс круговой тренировки проводился в соревновательный период (январь – февраль 2016 года) и был направлен на развитие специальной силовой подготовки с использованием элементов технических приемов вольной борьбы. Комплекс состоял из 8 станций, включающий упражнения с манекеном, имитационные приемы в борьбе и т.п. На всех станциях борцы работу выполняли в течение одной минуты по очереди. Интервалы отдыха между кругами составляли пять минут. Каждое упражнение выполнялось с высокой интенсивностью и без перерыва.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения эффективности экспериментальных комплексов мы использовали следующие контрольные тесты: сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; приседание со штангой; подтягивание на перекладине; поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях; жим штанги лёжа. По абсолютным результатам в начале эксперимента силовая подготовка борцов контрольной группы выше чем в экспериментальной, однако разница недостоверна ($p > 0,05$)

Анализ полученных данных показывает, что физическая подготовленность за время эксперимента повысилась у борцов обеих групп. Однако показатели силовых способностей экспериментальной группы повысились более значительно, чем у спортсменов контрольной группы.

Так, в тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа» прирост результатов в ЭГ на 31,3% выше, чем в КГ. В тесте «Приседание со штангой» прирост результатов в ЭГ на 66% выше, чем в КГ. В тесте «Подтягивание на перекладине» прирост результатов в ЭГ на 36,2% выше, чем в КГ. В тесте «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» прирост результатов в ЭГ на 19,8% выше, чем в КГ. В тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях» прирост результатов в ЭГ на 60,9% выше, чем в КГ. В тесте «Жим штанги лёжа» прирост результатов в ЭГ на 38% выше, чем в КГ.

Вывод: Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают, что разработанные нами комплексы круговой тренировки оказывают больший эффект на развитие силовых способностей юных борцов 13-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Литература:

1. Бардамов, Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г.Б. Бардамов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3. – С. 5.
2. Городничев, Р.М. Теоретические и практические аспекты спортивной борьбы: монография / Р.М. Городничев, Е.Ю. Андриянова, Н.А. Скляр. – Великие Луки. : «Великолукская городская типография», 2008. – 136 с.
3. Паньков, В.А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В.А. Паньков, И.Н. Гунько. // Вестник спортивной науки. – 2008. – №4. – С. 34-37.
4. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба : учеб.для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов ФК и училищ спорт. резерва / Ю.А. Шулика; под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 800 с.

Особенности выбора партнера в паре «микст» бадминтона

*Назарова К.И., Семенова А.Ю. Джеджула Р.А.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Казань, Россия*

Аннотация. Данная работа посвящена рассмотрению проблемы выбора партнера в разряде «микст» в бадминтоне. Посредством социологического исследования выявлены некоторые аспекты игры в смешанной категории.

Ключевые слова: разряд «микст», спортсмены-бадминтонисты, гендерные исследования

Features choice of partners in a pair «mixed» badminton

*Nazarova K.I., Dzhezdzhula R.A., Semenova A. YU.
Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan*

Annotation. This work is devoted to the problem of partner selection in the category "mixed" in badminton. Through sociological survey revealed some aspects of the game in the mixed category.

Keywords: the category of "mixed", badminton athletes, gender studies

Введение. Бадминтон в последние пять лет быстро распространился и стал популярным видом спорта в Республике Татарстан. Относительно низкая «материальная затратность», и явный «валелогический эффект» (он положительно влияет на здоровье и лечит зрение) – сделали его одним из массовых видов спорта в Республике Татарстан.

Смешанный разряд в бадминтоне является наиболее зрелищным и захватывающим, чем одиночный разряд. Особенностью игры в миксте считается, что юноша и девушка играют вместе на корте, девушка стоит впереди. Существует два вида смешанной категории: «закрытый» (девочка только на сетке) и «открытый» (девочка может выходить назад, а мальчик идет к сетке).

Состязания в миксте, то есть смешанных пар, как правило, увлекательны и полны своеобразия. Они проводятся, как говорится, под занавес турнира и порой вносят решающие поправки в распределение мест среди команд. Смешанные игры входят в программу не только командных, но и личных состязаний. Результативность игры смешанного разряда (далее – «микст»), зависит от выбора партнера: стабильные пары показывают высокий результат.

Цель работы. Выявить проблемы при выборе партнеров в смешанном разряде.

Организация и методы исследования. Было проведено социологическое исследование (гнездовым типом выборки) 10 пар смешанного разряда («микст»), соответственно: 10 юношей и 10 девушек, на Чемпионате Республики Татарстан по бадминтону 4-5 февраля, г. Казань.

Было выявлено, что большинство 50 % респондентов занимаются бадминтоном 4-7 лет, а 8-10 35 % респондентов. Это говорит о высокой устойчивости в формировании спортивного интереса к данному виду спорта. Было выявлено, что 90 % девушек «сразу» пришли заниматься данным видом, в то время как среди юношей, их лишь 60 %: следовательно, направленность к занятию бадминтоном имеет выраженный гендерный характер – девушки демонстрируют более высокий уровень стабильности в мотивационной структуре личности. Сегодня гендерный подход, является одним из перспективных и структурирующих принципов исследования социальной реальности, как за рубежом, так и в нашей стране. Сегодня анализ спортивных практик, через призму гендерного подхода, позволяет лучше объяснить «субкультуру спорта»... Традиционное патриархальное их понимание сводится к противопоставлению таких «настоящих мужских» качеств как сила, энергичность, рассудительность, мужество и т.д.,

таким «женским качествам», как слабость, дисциплинированность, чувствительность, капризность и т.д.» [1].

Бадминтон, быстро развивающийся вид спорта в Республике Татарстан, было выявлено, что 35 % занимаются до 3-х лет, а 35 % 4-7 лет, 8-10 лет 20%, 11-14 лет 10%. Толчком к развитию «нового витка» данного вида спорта положило открытие Центра бадминтона в феврале 2016 года в г. Казани.

Первый опыт, накладывает отпечаток на дальнейшее отношение к выбору данной категории. Половина юношей первые встали в микст в 13-15 лет, относительно поздно, по сравнению с девочками – у них с 10-11 лет. Формируется определенное эмоциональное отношение к выбору игровой категории: если он сложился удачно, то партнеры продолжают тренироваться вместе. И наоборот: выплеск негатива на корте, способен вызвать раздражение и апатию.

При длительной игре с одним партнером, взаимодействие становится легче и игра идет продуктивней. В особенностях половой дифференциации жировая ткань больше развита у женщин (вследствие врожденной способности, более эффективно вырабатывать жировые вещества: у женщин 25 % тела, у мужчин 15 % тела). Более низкий рост женщины по сравнению с ростом мужчины, и зависимость их комплекции. Эти особенности влияют на расположение игроков в смешанном парном разряде, так как девушка является более скоростной для игры в передней части площадки для перехвата и завершения атаки. Когда играет смешанный дуэт, порой складывается впечатление, что чаще ошибается «микстерша». Но опытный игрок заметит, что ошибки партнерши, как правило, следствие опрометчивых действий партнера. И если бадминтонист этого не понимает, значит, он еще не научился анализировать свои действия, самокритично относиться к своей игре. Поэтому девушки-бадминтонистки зачастую обижаются на напарников: те перекалывают ответственность за провал на них, а победу присуждают себе. Чем выше класс спортсмена, тем значительнее быстрота мышления. Мгновенно реагировать на удар соперника, без промедления оценивать свою и чужую позиции.

Сформировалось и стабильность пары влияют на ее результативность. Эпизодически (от случая к случаю) играют только 10% респондентов. Более половины (60%) играют постоянно с нынешним партнером 2-3 года. Мы полагаем, что более высокая результативность будет наблюдаться при 8-10 лет тренировок, что наблюдается у 10 % бадминтонистов.

Среди основных проблем дуэта микст была выявлена – психологическая: 70 % бадминтонистам мешает отсутствие взаимопонимания с партнером, 20% - не стабильность выступления партнера и лишь 10% считают финансовую поддержку.

При мотивации выбора партнера выявились гендерные различия. Так большинство девушек поставили: высокий уровень партнера, а юноши на первое место поставили: выполнение распоряжения тренера. Чем выше мастерство бадминтонистки, тем больше помощи она оказывает своему партнеру в защите. Наряду с этим, психологические особенности партнера очень важны в смешанном парном разряде, его ставят на второе место, как юноши так и девушки.

Известно, что физическая привлекательность влияет на выбор партнера, ведь чувство эмпатии, формирует доверие. Так, при выборе партнера из физических характеристик 60 % обращают внимание на лицо, в то время как остальные позиции: ноги, грудь, ягодицы набрали по 10 % .

Средняя продолжительность тренировок в день 1,5-2 часа у 30 %, 2-4 часа 60 %, 4-6 часов 10 %. Длительность тренировок влияет на повышение скоростно-силовых показателей и улучшение психологического контакта партнеров.

Тренажерный зал не пользуется популярностью у бадминтонистов, лишь 15 % проводят там 1-2 часа в неделю, однако занятия там заменяются в самом «Центре бадминтона» при помощи вспомогательных специализированных эспандеров.

Успешность спортивных выступлений зависит наряду с прочим и от возможности сочетания спорта и личной жизни, так было выявлено, что 50 % юношам сложно совмещать спорт с профессиональной самореализацией и личной жизнью, а 30 % не сложно совмещать. В то время как 80 % девушек удается совмещать спорт с профессиональной самореализацией и личной жизнью, а 20 % затрудняются ответить. У 50 % юношей имеют девушку, а остальным 50 % мешает загруженность тренировочным процессом. У 70 % девушек нет близкого друга, и лишь 30 % имеют отношения. Это связано с тем, что девушки более серьезно относятся к выбору партнера, и нацелены на долговременные стабильные отношения. Совместная игра юношей и девушек на корте, формирует общий интерес, что является залогом создания стабильных отношений между полами. Вместе с тем лишь у 15 % игроков смешанного разряда, есть девушка (парень) «своего вида спорта».

На первое место в смешанном парном разряде в бадминтоне выдвигается проблема: нежелание самих спортсменов «отдаваться полностью» спорту – 80%; потому что ответственность за результат игры спортсмены перекалдывают друг на друга, потому что нет достаточного понимания с противоположным полом. На второе место выдвигается недостаточная пропаганда смешанного парного разряда в СМИ – 35 %: это связано с тем, что телевидение уделяет больше внимание одиночным разрядам. Для этого необходимо широко освещать матчи в прессе, наряду с «шитовой» рекламой шире использовать печатную рекламу. Кроме того, хотелось бы пожелать более яркой экипировки для игры партнеров (более яркие футболки, замена шорт на юбочки у девушек). На третьем месте: недостаточное количество ДЮСШ и специализированных интернатов 30%. Вместе с тем не получила развития позиция не эффективная поддержка со стороны федерации и низкая квалификация тренерского состава – это означает, что в Республике Татарстан подготовкой спортсменов занят высоко-квалифицированный тренерский состав и Федерация бадминтона оказывает всестороннюю поддержку спортсменам.

Выводы. Проведя данное исследование, мы пришли к следующим выводам:

1. Основной проблемой смешанного разряда («микст») является психологическая – отсутствие взаимопонимания с партнёром. В связи с этим рекомендуется парам проводить больше времени вместе, и пройти совместные психологические тренинги.

2. При длительной игре с одним партнером, взаимодействие становится легче и игра идет результативней; мы полагаем, что оптимальным будет наблюдаться при 8-10 лет совместных тренировок.

3. Особенности дифференциальной психофизиологии мужчины и женщины влияют на расположение игроков в смешанном парном разряде: так как девушка является более скоростной для игры в передней части площадки для перехвата и завершения атаки.

4. Необходимо осуществлять пропаганду смешанного парного разряда в СМИ; широко освещать матчи в прессе, наряду с «шитовой» рекламой шире использовать печатную рекламу. В связи с этим хотелось бы пожелать более яркой экипировки для игры партнеров (более яркие футболки, замена шорт на юбочки у девушек).

Литература:

1. Галеев М.Г., Галеева Л.А., Шабалина Ю.В. Развитие любительского бокса в республике Татарстан: гендерные ориентиры// Наука и спорт: современные тенденции. - №3(Т.12.). – 2016. С. 12-13.

Современные подходы к формированию профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях

Нескреба Т.А., Чернышев Д.А.

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

Донецкий национальный университет

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье проведен теоретический анализ современных подходов формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей к работе в спортивных учебных заведениях в процессе профессиональной подготовки и выявлены правила эффективной организации процесса формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей к работе в спортивных учебных заведениях. А именно: формированию профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей к работе в спортивных учебных заведениях необходимо предоставлять приоритетное значение в процессе профессиональной подготовки современных высших учебных заведений;

формирования профессиональной готовности в процессе специального образования должна базироваться на личностно ориентированном, компетентностном, акмеологическом, системно-деятельностном, интерактивном и интегративном подходах, для успешного формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей к работе в спортивных учебных заведениях.

Ключевые слова: профессиональная готовность, профессиональная компетентность, формирование профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей к работе в спортивных учебных заведениях.

Modern approaches to formation of professional readiness of future trainers-teachers of sports schools

Neskreba T.A., Chernyshev D.A.

Donetsk national medical University. M. Gorky

Donetsk national University

Donetsk, DNR

Summary. In the article the theoretical analysis of modern approaches of formation of professional readiness of future trainers-teachers to work in sports school in training and identified rules for effective organization of the process of formation of professional readiness of future trainers-teachers to work in sports schools.

Namely:

- the formation of professional readiness of future trainers-teachers to work in the sports schools are required to provide priority in the training process of modern high educational institutions;

- formation of professional readiness in the special education process should be based on personality-oriented, competence, acmeological, systematic activity, interactive and integrative approaches for the successful formation of professional readiness of future trainers-teachers to work in sports schools.

Keywords: professional readiness, professional competence, formation of professional readiness of future trainers-teachers to work in sports schools.

Актуальность исследования. Основной целью профессионального образования является подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, свободно владеющего своей профессией и ориентирующегося в смежных областях деятельности, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности.

Профессиональная готовность будущего тренера-преподавателя может рассматриваться как своеобразный ответ на проблемную ситуацию в образовании, возникшую вследствие противоречия между необходимостью обеспечить современное качество и невозможностью решить эту задачу традиционным путем за счет дальнейшего увеличения объема информации, подлежащей усвоению студентами.

Высшее педагогическое образование выполняет особую, ключевую функцию в формировании современного человека, его интеллектуального и духовного потенциала. Стратегия развития современного общества в условиях социально-экономических реформ объективно требует повышения требований к образовательной системе и профессиональной подготовки специалистов высокой квалификации. В этих условиях профессиональная компетентность будущего специалиста становится основным системообразующим фактором, определяет содержание образования, в частности педагогической. Большинство авторов считает, что компетентность не является врожденным, а приобретается человеком в течение жизни в процессе целенаправленного или неявного обучения, следовательно, понятия "компетентность" и "обучение" взаимосвязаны.

Цель статьи – провести теоретический анализ современных подходов, требований к формированию профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях.

Методы и организация исследования.

Методологической основой формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях является гуманистическая модель образования, сущность которой заключается в создании благоприятной ситуации для их готовности к восприятию и адекватному реагированию на воспитательные действия обучающего и социальной среды.

Результаты исследования и их обсуждения.

В процессе формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях существует ряд противоречий: между возросшими требованиями со стороны общества к качеству образования, в частности профессионально-физкультурной и уровнем компетентности выпускников; между массовостью подготовки будущих тренеров-преподавателей и индивидуально-творческим характером их профессиональной деятельности; между ориентацией на новые модели учебно-воспитательного процесса в высшей школе и традиционным содержанием, формами и методами подготовки будущих специалистов в области физического воспитания и спорта.

Необходимость разрешения этих противоречий требует переосмысления целей, содержания и задач формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях в процессе профессиональной подготовки в высших учебных заведениях в соответствии с требованиями современного образования.

В то же время теоретический анализ научных исследований свидетельствует, что проблема формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях еще недостаточно исследована в педагогической теории, а потому не нашла должного отражения в практической деятельности учебных заведений, в том числе вне поля зрения исследователей все

еще остаются сущность, структура профессиональной готовности, не получили обстоятельного раскрытия и обоснования содержание, формы и методы формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в процессе их профессиональной подготовки в высших учебных заведениях.

Как указывает Б. Маслоу педагогическая поддержка процесса формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях обуславливает следующие требования к содержанию образовательного процесса:

1) Помощь студентам со стороны педагогов в осознании требований профессии и общества к уровню развития и содержанию их знаний, умений, навыков, личностных качеств; в диагностике и анализе характеристик собственной личности и сопоставлении их с модельными характеристиками; в проектировании индивидуальной стратегии саморазвития, самосовершенствования; в развитии их самостоятельности, осознанного отношения к образовательному процессу.

2) Обеспечение педагогами элективности, контекстности и проблемности образования, создание атмосферы сотрудничества, организация сотворчества субъектов образовательной деятельности, реализация индивидуального подхода к развитию личности студентов.

3) Применение методов интерактивного обучения (деловых и ролевых игр, дискуссий и др.) [4, с. 18].

Как указывает В. Симонов на сегодня одной из крупнейших проблем в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту является то, что подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности осуществляется преимущественно в теоретическом направлении. [5, с. 28].

Вследствие чего студенты недостаточно четко представляют будущую профессию и те требования, которые выдвигаются к специалистам физического воспитания на практике. Вышеизложенное обуславливает проблему: каким образом должен быть организован и построен процесс подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту, чтобы происходило сочетание теоретических знаний и применение их на практике, содержание учебных дисциплин соответствовал профилю спортивной деятельности, учитывались научные достижения в подготовке специалистов по физическому воспитанию и спорту.

Как отмечает П. Ясинец современный этап развития системы образования характеризуется внедрением компетентностного подхода к содержанию обучения, который в свою очередь, подчеркивает его практическую ориентированность [6, с. 33].

Современные ученые доказали, что „в содержании обновленной подготовки профильного высшего учебного заведения первостепенную роль должны играть интегрированные (междисциплинарные) курсы [1, с. 7].

Вероятно, эти курсы или отдельные методики должны стать основой для адаптации выпускников высших учебных заведений новых профессий, специализаций, а также теоретической основой для развертывания прикладных научных исследований. С другой стороны, необходимость совершенствования содержания гуманитарного образования также обусловлена определением в современной социокультурной ситуации приоритета целостной личности [2, С. 266-270].

Н. Леонтьева также акцентирует внимание на том, что для формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей важная междисциплинарная интеграция информации [3, с. 24].

Выводы. Анализ научных исследований свидетельствует, что проблема формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей

в спортивных учебных заведениях еще недостаточно исследована в педагогической теории, а потому не нашла должного отражения в практической деятельности учебных заведений, в том числе вне поля зрения исследователей все еще остаются сущность, структура профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях, не получили обстоятельного раскрытия и обоснования содержание, формы и методы формирования профессиональной готовности будущих тренеров-преподавателей в спортивных учебных заведениях в процессе их профессиональной подготовки в высших учебных заведениях, что является перспективным направлением нашего исследования и требует дальнейшего изучения и внедрения в системе высшего образования.

Литература:

1. Крылов А. М. Пути совершенствования подготовки студентов института физической культуры и воспитательной деятельности преподавателя-тренера: автореф. дис. . канд. мэд. наук / А. М. Крылов. - М, 1983. – 7 с.
2. Лузик Е. Гуманитарное образование в процессе подготовки специалистов профильных ВУЗОВ Украины : проблемы и перспективы / Е. Лузик. – Философия образования. – 2006. – № 2(4). – С. 266-270.
3. Леонтьева Н. А. Планирование теоретических и практических компонентов в профессиональном обучении студентов факультетов физической культуры: дис. . канд. мэд. наук / Н. А. Леонтьева. М. : 2001. - 24 с.
4. Маслов Б. В. О перестройке системы профессиональной подготовки специалистов в ИФК (системно-деятельностный подход) /Б.В. Маслов //Теория и практика физической культуры. -1988.-№5.-С. 18.
5. Симонов В. П. Профессиональная компетентность учителя / В.П.Симонов – К. : Наукова думка, - 2007. – 28 с.
6. Ясинец П. С. Профессиональная подготовка к тренерской работе / П. С. Ясинец – К. : Либра, 2008. – 31 с.

Особенности применения кругового метода тренировки на уроках физической культуры у старших школьников

*Неустроев Д. Р.
ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС",
Чурапча, РС (Я)*

Аннотация. В последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. По мнению специалистов, круговой метод представляет собой организационно-методическую форму применения физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств занимающихся. Он позволяет эффективно решать задачи воспитания физических способностей занимающихся. В статье показаны особенности применения кругового метода на уроках физической культуры для воспитания физических качеств у старших школьников.

Ключевые слова. Круговой метод, старшие школьники, физические качества, урок физической культуры.

The application features a circular method of training on physical training lessons for the older pupils.

Annotation. In recent years, widely used as a special form of exercise for complex maintenance activities. According to experts, the circular method is a form of organizational and methodical application of physical exercises aimed at comprehensive development of physical qualities involved. It allows you to effectively solve the problem of education of physical abilities involved. The article shows the features of the

application of the circular method at physical training lessons for the education of physical qualities at the senior schoolboys.

Keywords. The circular method, older students, physical qualities, physical education class.

Актуальность. Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. Желание сделать многое за минимальный промежуток времени (три урока в неделю) Поэтому в последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них – так называемая круговая тренировка. Большую роль в выборе этого метода сыграло и то, что при переполненной школе – один спортивный зал (где иногда занимаются два класса), трудно обеспечить двигательную активность школьников на уроке. При такой загруженности моторную плотность урока помогает увеличить «круговая тренировка». По мнению специалистов, круговой метод тренировок представляет собой организационно-методическую форму применения физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств занимающихся. Материалом для круговой тренировки служат в основном относительно технически несложные движения из основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также из тяжелой атлетики, легкой атлетики и других видов спорта. Эти движения имеют, в основном, ациклическую структуру, путем серийных построений им придается искусственно циклический характер. Основа круговой тренировки составляет многократное повторение движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее измерения и чередования с отдыхом. Работа выполняется как по станциям, по количеству раз, так и по времени. Условие круговой тренировки – постоянный учет нагрузки и оценка достижений. В результате у сильных и у слабых спортсменов поддерживается интерес к занятиям. Круговая тренировка представляет собой комплексную форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Она позволяет эффективно решать задачи воспитания физических способностей занимающихся. Однако в специальной научной литературе ограниченно представлен вопрос об особенностях применения кругового метода на уроках физической культуры в общеобразовательной школе [1,2,3].

Цель исследования. Применение кругового метода тренировки на уроках физической культуры для воспитания физических качеств у старших школьников.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось ГБОУ Республика Саха (Якутия) «ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина». В исследовании приняли участия школьники старших классов (20 человек-юношей). Анализ и обобщение научно-методической литературы осуществлялось с целью определения актуальности выбранной темы исследования.

Результаты исследования и их обсуждения. Комплекс упражнений круговой тренировки включал 12 станций, где ученикам предлагалось выполнить упражнения на развитие различных качеств и мышечных групп. Комплекс старшеклассники выполняли на восьми уроках, что составило законченный цикл занятий по методу круговой тренировки. Учащиеся совместно с тренером и с учителем физической культуры заполняли индивидуальные карточки результатов выполнения всех упражнений соответствующих комплексов. Тестирование проводилось для оценки уровней развития физических качеств у учащихся до начала проведения педагогического эксперимента и после его проведения, и

включало следующие тесты: бег 30 м; челночный бег 3x10 м; 6 минутный бег; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения, стоя; подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки). По окончании эксперимента у юношей уровень физической подготовленности повысился. Наибольший прирост отмечается в тесте 5 на гибкость (наклон из положения, стоя) – 14%. Значительный прирост отмечается в тесте 6 на силу – 12,5%. Так же прирост отмечается в развитии физических качеств на выносливость и быстроту – 7,50% и 6,60% соответственно. У юношей значительный прирост отмечается в тесте 2 и 3 при $P < 0,06$ (на быстроту и координационные способности) – 5,60% и 4,20% соответственно. Незначительный прирост в развитии физических качеств отмечается в показателях на скоростно-силовые способности - 3,04%. Наименьший прирост в развитии физических качеств отмечается в показателях на координационные способности - 1,4%. Последовательное чередование работы и отдыха при систематическом повышении нагрузки совершенствует комплексное развитие двигательных качеств - силовую выносливость, скоростную силу.

Необходимо констатировать, что предложенная нами экспериментальная программа развития физических качеств у старших школьников, основанная на использовании кругового метода тренировок оказалась достаточно эффективной: достоверный прирост в уровне развития физических качеств отмечается во всех шести показателях физической подготовленности.

Выводы. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного развития физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений учащимися и контролем учеников за воздействием тренировки на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается моторная плотность занятий, так как все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям выполняют упражнения по станциям. Проведенное исследование позволило выявить эффективность разработанной нами методики воспитания физических качеств у старшеклассников на уроках физической культуры с использованием метода круговой тренировки. Эффективность применяемой методики организации уроков физической культуры с использованием метода круговой тренировки оценивалась по приросту показателей физической подготовленности учащихся в течение эксперимента. Контрольное тестирование физической подготовленности в конце учебного года, показало, что методика развития физических качеств методом круговой тренировки, показала результаты физической подготовленности выше.

Таким образом, предложенная экспериментальная методика развития физических качеств у старших школьников методом круговой тренировки на уроках физической культуры, способствует повышению уровня физической подготовленности. Рекомендуется использовать учителям по физической культуре в школе, тренерам в детских спортивных учреждениях.

Литература:

1. Балашов А. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры // в спортивной школе. – №6. – 2000. С. 80
2. Гуревич И.А. Работа по станциям. // Физкультура в школе. – 1992. – №5, с. 20.
3. Замотаева Н. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки // Дошк. воспитание. – 2001. – №5. – С. 36– 48.
4. Неустроев Д.Р. Эффективность применения метода круговой тренировки для развития физических качеств в отделении вольной борьбы / Д.Р. Неустроев // Хабаровск 2015. – С. 167-169.

Активные методы обучения на уроках ОБЖ в старших классах

Неустроев А.А., студент 4 курса БЖД

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, РС (Я)

Современные педагогические технологии – инструментальный достижения целей, которые предопределяют использование активности самих обучающихся. Опыт использования этого метода свидетельствует о настоящей необходимости применения таких педагогических технологий, которые повышают активность обучающихся, учат их лучшему восприятию и запоминанию информации по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», а процесс обучения делают непринужденным и комфортным. Основой таких методов стали активные методы обучения - интегрированные методы обучения, основой которых является связь между предметами.

О качественной подготовке специалиста можно говорить только тогда, когда его знания, навыки и умения, приобретаемые на занятиях по различным предметам, взаимосвязаны и взаимообусловлены и представляют собой единый комплекс с темами и разделами внутри конкретной учебной дисциплины. Поэтому межпредметные связи можно рассматривать как одну из форм интеграции знаний, приводящих их в систему. ОБЖ, история, обществознание; интегрирования форм учебной и внеурочной деятельности. В обучении безопасности жизнедеятельности можно выделить две группы методов:

1. На уроке: наглядность; укрепление МТБ; практические задания; совершенствование методов текущего контроля знаний (тестирование, ситуационные задачи); самостоятельная работа (готовит обучающихся к непрерывному образованию, самообучению, способствует формированию у них потребности самостоятельно пополнять знания, умение ориентироваться в потоке технической, справочной и научной информации); методы анализа конкретных ситуаций. Этот метод позволяет расширять кругозор учащихся, их собственное видение на ситуации, события и происшествия, происходящие в современном мире. Ребенок учится не только слышать и видеть интересные факты, но и выявлять причины события, последствия и пути выхода из сложившейся ситуации. Также некоторые дети способны определить пути и способы недопущения данной ситуации. Чтобы воспитать у ребенка желание самостоятельно анализировать ситуации, можно поручить сделать ему дневник событий по разным направлениям, в основе которых лежат различные чрезвычайные ситуации. Это может быть альбом с вырезками из газет. Собственными записями. Это разовьет общую способность к глубокому и системному анализу, выработает организованность. Но главное – понимание того, как предотвратить, как выйти и какие последствия имеют эти ситуации. Также это наглядно видно, в каких областях человеческой жизни чаще происходят чрезвычайные ситуации. Это один из эффективных методов обучения безопасности жизнедеятельности.

На уроке эффективным методом является и определенное конкретное действие, которое в условиях педагогики называют учебным. Учебное действие – определенная единица деятельности, минимальная по своему объёму и содержанию, отражающая свойство целостной деятельности (по И.И. Ильёсову). Например, сравнение, анализ.

Методы обучения детей на уроках ОБЖ – сочетание разных видов действий, физиологических, психологических, нравственных с учетом возрастных особенностей детей. Действие для ребенка – это основа его жизни, это среда изменения себя, совершенствования и становления мужества, формирование ответственности и реальное осуществление потребностей.[2,с. 92]

2. Во внеклассной деятельности: учебно-методические сборы; учебно-штабные тренировки; проведение туристических слетов

Методы второй группы наиболее эффективные, так как они имеют практическое действие. А человек наиболее успешен именно тогда, когда он сам что-то делает, применяет знания на практике. На пути к формированию личности безопасного типа в современном мире целесообразно использовать комплексные методы обучения. К таким можно с уверенностью отнести учебно-методические сборы с выходом в естественные условия (лес, поле, горы и т.д.), практические ситуационные задачи. Эти методы включают в себя как теоретическую подготовку учащегося, которую он сможет применить в реальных условиях. Это позволит и учителю и учащемуся выявить, насколько успешно усвоен материал.

Для наибольшей эффективности в содержание таких сборов включать следующие этапы: организация лагеря; разведение костра; приготовление пищи; ориентирование на местности; оказание помощи пострадавшему; имитация экстремальной ситуации и способы выхода из нее.

Эти этапы являются одними из основных, каждый из них состоит еще из более мелких тем. У такого метода есть огромный плюс – обучение не сковано официально-деловой обстановкой школьного кабинета, что позволяет чувствовать учащимся себя раскованней и свободней. И, как правило, детям нравятся выходы в лес. Если взглянуть на это с психологической точки зрения, то такие сборы сплочают классный коллектив, позволяют лучше узнать каждого. Но, тем не менее, такие выходы должны планироваться с учетом возрастных особенностей детей, их уровнем физической подготовки, а также с учетом погодных условий. Сборы должны быть заранее спланированы, т.е. выбрана наиболее безопасная местность, согласованность с администрацией образовательного учреждения, органами обеспечения безопасности.

Кроме сборов очень эффективными являются учебно-штабные тренировки по эвакуации при чрезвычайной ситуации различного характера. Об этом знают все учащиеся, каждый из нас проходил эвакуации по сигналам оповещения в образовательном учреждении.

Таким образом, самыми эффективными активными методами обучения безопасности жизнедеятельности на уроке и вне урока являются: метод анализа конкретных ситуаций, практические действия; учебно-методические сборы, учебно-штабные тренировки.

Какими бы не были новыми и эффективными методы обучения, все зависит от личности преподавателя – организатора ОБЖ. Именно личность педагога влияет на интерес к предмету у учеников. Если деятельность педагога захватывающая, то обучение пойдет плодотворно для учеников и самого учителя. Но без любви к детям, эта деятельность можно считать напрасной. Хочется закончить статью словами великого русского писателя и педагога Л.Н. Толстого: «Учитель, который любит детей - педагог наполовину, учитель, который любит дело – мастер, а учитель, который любит и детей и дело – истинный педагог»

Литература:

1. Грани педагогики безопасности : материалы всероссийской научной конференции, Екатеринбург, 29 апреля 2011 г. / сост. и общ. ред. В. В. Гафнера ; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2011.

2. Мельникова Н.Ф. – теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/Н.Ф. Мельникова; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2009.- 140 с.

«Педагогические условия формирования пожарной безопасности школьников начальных классов»

*Неустроева Д. И., студентка 4 курса ПО БЖД
ФГБОУ.ВО «ЧГИФКиС»
И. И. Баишев к.п.н.
ИФКиС СВФУ.*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о формировании пожарной безопасности школьников начальных классов, методы профилактических мероприятий при чрезвычайных ситуациях на пожаре. Процесс формирования познавательного интереса о пожарной безопасности у учащихся начальной школы.

Ключевые слова: пожарная безопасность, педагогические условия, профилактика пожарной безопасности.

В последние годы в образовательных учреждениях наблюдается устойчивая тенденция роста чрезвычайных ситуаций преимущественно техногенного характера. При этом в структуре техногенных катастроф преобладают пожары, наносящие материальный ущерб и приводит гибели школьников. В общеобразовательных заведениях РС (Я) пожары являются наиболее актуальными, так как фонд школ 70% состоит в деревянном варианте.

В связи с чем, мы считаем, что защита от пожаров является приоритетной задачей общества и должна проводиться на общегосударственном масштабе, в том числе на уровне образовательных учреждений, обеспечивая безопасность обучающихся, преподавателей, технического персонала и других участников образовательного процесса.

Противопожарная защита должна проводиться на экономическом технически-обоснованном уровнях и с использованием предупреждающих средств против пожаров, в свою очередь, со стороны общеобразовательных учреждений должна быть проведена организационная работа по формированию у школьников прочных знаний по соблюдению правил пожарной безопасности.

Процесс формирования познавательного интереса у учащихся начальной школы будет эффективным, если:

определены этапы и требования к процессу формирования познавательного интереса учащихся начальной школы;

педагоги подготовлены к процессу формирования познавательного интереса о пожарной безопасности учащихся начальной школы;

разработать методическое обеспечение;

ведение мониторинга формирования познавательного интереса у учащихся начальной школы.

Для этого рекомендуется выявить и обосновать проблемы противопожарной безопасности организационного характера в образовательных учреждениях, а также разработать практические рекомендации по соблюдению правил пожарной безопасности с целью внедрения в учебный процесс и для формирования у школьников прочных знаний в данном аспекте. Создать психолого-педагогические условия для формирования познавательного интереса у каждого ученика начальной школы в рамках Государственного стандарта образования.

Высокий уровень развития познавательного интереса позволит достичь высоких показателей качества обучения и повысит мотивацию к изучению основам противопожарной безопасности в общеобразовательном учреждении учениками начальных классов.

Литература:

1. Айзман Р. И. Петров С. В. Ширшова В. М. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности / Серия «Безопасность жизнедеятельности» 2011. - 7-22с.
2. Абаскалова Н. П. Акимова Л. А. Петров С. В. / Серия «Безопасность жизнедеятельности» 2011. - 109-146с.

Развитие волонтерства в области культуры

*Неустроева В.М., студентка 4 курса ОРсМ
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*Алексеева Г.Г., ст. преподаватель ОРсМ ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
аспирантка ФГАОУ ВО СВФУ им. М.К. Аммосова Якутск,
Чурапча, РС (Я)*

Актуальность проблемы. Мы привыкли, что волонтерство, как правило, касается только остросоциальных сфер нашей жизни, например – это очищение территорий, помощь людям с ограниченными возможностями, одиноким престарелым, бездомным и т.д. Но как обстоит дела с привлечением молодежи в области культуры? В какой степени молодежь интересуется своей культурой, историей? Волонтеры в области культуры не очищают территорию, не моют окна, а формируют «лицо» пространства: общаются с прессой, помогают проводить благотворительные акции, выставки, лекции, принимают участие в флэш-мобах, организуют разные досуговые мероприятия для детей и молодежи. Как правило, деятельность волонтеров в учреждениях культуры заключается в работе с посетителями, помощи в организации различных просветительских и концертных событий, сборе внешней информации и т. д. В связи с этим, волонтеры приобретают ряд преимуществ: приглашения на открытие выставок, бесплатный доступ в музей, доступ к программам музея и прочие привилегии.

Цель работы: изучение участия молодежи в добровольческой деятельности в области культуры.

Для достижения заявленной цели предполагает решение следующих задач:

- определить понятие и сущность волонтерство в области культуры и волонтерской организации;
- выявить характерные черты и функции волонтерской организации в области культуры;
- рассмотреть опыт волонтерских организаций в области культуры в Республике Саха (Якутия).

Добровольчество (или волонтерство) – это форма благотворительной деятельности, где в качестве благотворительного взноса выступает добровольный безвозмездный труд. Несмотря на безвозмездность труда, добровольчество может предусматривать получение неких привилегий. Например, студенты часто связывают добровольчество с прохождением летней практики, стажировок, а также уникальный жизненный опыт, позволяющий переоценить жизненные принципы, попробовать себя в новой сфере деятельности, установить контакты с интересными людьми.

Волонтерство в области культуры - добровольческие инициативы, направленные на развитие культурных пространств, работу в культурных учреждениях или помощь на городских площадках, фестивалях и праздниках.

Таким образом в центре волонтеров в области культуры выделяются целый ряд функций, специализирующиеся на конкретном направлении деятельности:

- промоутерская (помощники по продажам билетов и продвижению идей);
- пресс-группа;

- компьютерная (операторы базы данных, консультанты и программисты);
- творческая (помощники по подготовке и проведению мероприятий);
- телефонный сервис;
- переводчики и гиды;
- просветительская (организаторы филармонической работы на площадках);
- фандрейзинговая (помощники по работе с благотворителями);
- молодежная (группа быстрого реагирования).

В Республике Саха (Якутия) волонтерство в области культуры не развита в области привлечении СМИ к информированию культурных мероприятий, формирование единого канала информирования о культурных мероприятиях, создание готовых моделей взаимодействия для культурных площадок, развитие культурного волонтерского статуса.

Арктический государственный институт культуры и искусств сегодня, по сути, базовый вуз в сфере искусства и культуры для северо-востока Российской Федерации. Сохранение и развитие культурного наследия региона напрямую связано с государственной задачей – вернуть былое могущество России в Арктике, стать лидером в разработке модели обустройства жизни на вечной мерзлоте.

Культурные мероприятия на примере Арктического государственного института культуры и искусства:

I Всероссийский конкурс исполнителей на народных инструментах «Созвездия Арктики – 2017», цель конкурса популяризация, сохранение, развитие традиций профессионального исполнительства на народных инструментах в Республике Саха (Якутия) и Российской Федерации.

VI республиканский фольклорный фестиваль «Обугэбыстыбатситимэ» в нем свыше 200 исполнителей фольклорных жанров, в том числе студенты Арктического института – коллектив «Долун».

В Якутске 2017 год объявлен годом Добра, а в 2016 году город Якутск удостоен звания «Самый добрый город в России. Особое внимание уделяется тем горожанам, кто нуждается в помощи и поддержке. В преддверии праздника Дня защитника отечества студенты Кафедры социально-культурной деятельности и менеджмента культуры выступили в Камерном зале института с концертной программой перед учащимися Республиканской специальной (коррекционной) школы-интерната №2 VIII вида для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей. На концерте по приглашению Международного детского фонда «Дети Саха-Азия» присутствовали 50 детей из многодетных семей Промышленного и Сайсарского округа г. Якутска.

Таким образом студенты из АГИКИ в основном занимаются волонтерством в области культуры, а также студенты Культурного колледжа.

В сельской местности волонтерством в области культуры занимаются студенты базирующихся в данных местностях студенты, курсанты, молодежь. Недавно в селе Чурапча 23 февраля состоялся республиканский конкурс среди лучших мужских вокальных коллективов Республики Саха (Якутия) «Поющее братство». Среди участников были коллективы из разных улусов нашей республики, в общем 125 участников юбилейного вечера ЭриликЭристинэ. В этом мероприятии участвовали 5 волонтеров, студенты 4 курса по направлению «Организация работы с молодежью» ФГБОУ ВО ЧГИФКиС, мы собирали подписи в поддержку установлению в Республике Саха (Якутия) «Дня песни».

Данное мероприятие было посвящено «Дню Песни», приуроченного ко Всемирному Дню разнообразия культур во имя диалога и развития празднуемого 21 Мая 2013 г. Песня объединяет народы... Бесконечно богата и многогранна песенная культура. Песни поднимают дух величайшего патриотизма народа,

сохраняющего благодарную память между поколениями через памятные песни. Песня - живая исповедь нашего народа. Народная песня – заветное послание грядущим поколениям. Лучшие песни современных авторов продолжают духовную связь, что хранится и развивается веками. 21 мая 2017 г. пятый год проводится народный праздник «День Песни». В ведомости сбора подписи указывается ФИО полностью, дата рождения и адрес проживания гражданина, заполняется собственноручно и проставляется подпись. В общем, волонтеры из ЧГИФКиС собрали - 526 подписей, общее количество подписей по всей Республике составляет -14.205.

Таким образом, для развития волонтерства в области культуры в Республике Саха (Якутия) нужно привлечь СМИ к информированию о культурных мероприятиях; создание моделей и технологий развития «семейных клубов» (курсы для детей и родителей), формирование единого канала информирования о культурных мероприятиях по принципу «одного окна», создание готовых моделей взаимодействия для культурных площадок. Развитию культурного волонтерства в регионах будут способствовать: мониторинг запросов региональной культурной сферы, осуществляемый через комитеты в регионах для выявления особенностей культурной жизни регионов; составление актуального регламента развития культурного волонтерства; направление «рекомендательных» писем в региональные комитеты о приоритетах направления «культурное волонтерство»; формирование сетки мероприятий с сотрудниками культурных учреждений с учетом работы с волонтерами. По вопросам образовательных мероприятий по направлению «культурное волонтерство» можно представить следующие меры: организация и проведение форумов для волонтеров; создание «клубов по интересам» и новых областей в направлении; поддержка молодежных инициатив; проведение ежегодных культурных флешмобов в городе Якутске одновременно для объединения информационного пространства; организация форумов и встреч во всех регионах нашей Республики для трансляции и передачи ключевых моделей по работе с волонтерами; разработка ежегодной тематики; создание позитивного имиджа культурного волонтерства; развитие сотрудничества с творческими вузами.

Литература:

1. Исторические аспекты развития культурного волонтерства в России 2016 г. Н. И. Горлова
2. <http://возрождениекультуры.рф/news/2016-06-01-81>
3. <http://www.scientific-notes.ru/pdf/044-012.pdf>

Исследование особенностей обеспечения охраны труда в спортивных учреждениях

*Николаева О.В., студентка ПО БЖ
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*Олесов Н.П., доцент
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Чурапча, РС (Я)

Аннотация: В статье рассматриваются необходимые условия охраны труда в спортивном учреждении для безопасной организации учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: охрана труда, спортивная школа, инструктаж, техника безопасности, должностные обязанности.

Study Fetures of occupational safety and heaith in spots facilties Nikolaeva O.V assistant professor

Abstrast: The artcle deais with the necessary occupational safety and health conditions in the sports facilty for the safe organization of educational and training process.

Keywords: safety, school sports, safety instruction duties.

Организация охраны труда в спортивном учреждении в первую очередь зависит от компетентности и квалификация всех участников и в первую очередь, от руководителя и специалистов учреждения.

Управление современной школой любого направления - это очень сложный многофункциональный процесс, который требует от руководителей и специалистов самых разнообразных знаний.

Сегодняшнему руководителю и специалистам никак не обойтись без знаний не только по праву, психологии, экономики, но и без знаний охраны труда. Более того, они должны постоянно отслеживать все новое, что внедряется для обеспечения безопасности жизни и здоровья работников и учащихся в процессе трудовой и образовательной деятельности.

Объектом исследования являются общественные отношения, возникающие в процессе развития и совершенствования безопасной системы образования в Российской Федерации.

Предметом работы являются формирование культуры безопасности жизнедеятельности учащихся в спортивном учреждении.

Цель исследования: изучить систему охраны труда в спортивных учреждениях и разработать рекомендации по эффективному контролю за соблюдением требований охраны труда.

Задачи:

1. Изучить современную нормативно-правовую базу по охране труда и жизнедеятельности образовательного учреждения - спортивной школы;

2. Сформировать нормативную базу по охране труда и жизнедеятельности детско-юношеской спортивной школы имени В.Г. Румянцева г. Вилюйска;

3. Разработать рекомендации по эффективному контролю за соблюдением требований охраны труда.

Гипотеза: если создать безопасные и благоприятные условия для работы, учебы и организованного отдыха в ДЮСШ то можно избежать ситуаций, опасных для здоровья и жизни обучающихся и сотрудников учреждения.

Если применяется в комплексе эффективная проверка документации, государство гарантирует работникам защиту их права на труд в условиях соответствующих требованиям охраны труда. Условия труда, предусмотренные трудовым договором должны соответствовать требованиям охраны труда. Вся работа по охране труда ведётся на обеспечение права каждого работника и учащегося на справедливые условия труда и обучения, отвечающие требованиям безопасности и гигиены, права на отдых.

Анализ, планирование и организация работ по охране труда в ДЮСШ имени В.Г Румянцева г. Вилюйска

Здоровьесберегающий фактор - вот принцип, по которому должна быть организована работа, процесс обучения и воспитания детей в образовательном учреждении спортивной направленности.

В последнее время в нашей стране много уделяется внимания работе по охране и улучшению условий труда, обучения и отдыха, а также физическому воспитанию подрастающего поколения. По заключению специалистов состояние

здоровья учащихся в Якутии, за последние годы характеризуется следующими показателями:

- функциональные отклонения - 70%
- физиологическая незрелость - 60%
- хронические заболевания - 50%
- дефицит массы - 20%

Основные факторы таких показателей - перегрузка детей в общеобразовательных школах, плохая экология, неудовлетворительное питание учащихся. Также немаловажную роль играют родители, которые, записывают детей более чем в 2 учреждения (секцию или студию) дополнительного образования, желая иметь всесторонне развитого ребенка, и не думая о том, что формирующийся организм не всегда может выдержать такую нагрузку.

Коллектив нашей спортивной школы старается создать учащимся условия, при которых они чувствуют себя комфортно и безопасно.

Спортивные залы занимают два здания и два помещения, арендуемые в общеобразовательных школах города. Все помещения и здания соответствуют требованиям и нормам для работы и проведения учебного процесса.

Одно из зданий школы было сдано в эксплуатацию в ноябре 2014 году после капитального ремонта. В здании расположены большой спортивный зал, комната отдыха, раздевалка, душевая, баня-сауна и кабинеты для административного и технического персонала.

На территории школы имеется спортивная площадка, зеленая зона.

Обеспечивая налаженную работу по охране труда в МОУ ДОД ДЮСШ г.Вилуйске мы добиваемся обеспечения здоровых и безопасных условий труда, проведения учебного процесса, предупреждения травматизма, безопасной эксплуатации зданий и технических средств обучения, создание оптимального режима труда и отдыха.

Вся работа по охране труда включает в себя 3 этапа.

Все эти три этапа нам хотелось бы рассмотреть на основе организации работы по охране труда в спортивной школе, где мы работаем с 2016 года совместно с заместителем директора по АХЧ.

Спортивная школа представляет собой среду, объективно объединяющую в себе процесс воспитания, обучения и физического развития ребенка. На сегодняшний день ДЮСШ культивирует несколько видов спорта: самбо, дзюдо, кикбоксинг, бокс.

Вся работа нашей школы построена в соответствии с «Законом РФ об образовании», Уставом МОУ ДОД ДЮСШ Коллективным договором и Правилами внутреннего трудового распорядка.

1 этап:

Наличие квалифицированного персонала - одно из важнейших условий безопасности труда, образовательного процесса.

Обучение безопасности труда всех работников, включая в себя, в первую очередь, руководящий состав и специалистов, должно быть неотъемлемой частью профессионального обучения и повышения квалификации.

На сегодняшний день администрацией МОУ ДОД ДЮСШ были пересмотрены, разработанные ранее должностные инструкции, в которых конкретно указаны функциональные обязанности каждого работника. Администрация школы проводит вводный и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте, заключает трудовой договор, в котором оговорены права и обязанности работника, режим труда и отдыха, оплата, социальные гарантии.

2 этап:

Для улучшения и совершенствования организации работы по охране труда в школе разработан план мероприятий по охране труда, который в первую очередь включает разработку нормативно-правовой базы по охране труда.

В соответствии с Номенклатурой дел по охране труда. Нами были разработаны нормативные документы по охране труда и улучшению условий охраны труда:

- положение о службе охраны труда в ОУ;
- тематический план обучения руководителей и специалистов по охране труда с программой обучения;
- программа первичного и вводного инструктажа по охране труда;
- правила внутреннего трудового распорядка;
- соглашение по охране труда;
- план мероприятий по улучшению условий охраны труда;
- план противопожарных мероприятий;
- требования по охране труда к спортивным залам;
- должностные инструкции по охране труда;
- программа производственного контроля.

Заведены журналы по охране труда:

- регистрации вводного инструктажа;
- первичного и текущего инструктажа;
- инструктажа по пожарной безопасности;
- регистрации и учета несчастных случаев;
- журнал контроля проверки по охране труда.

Изготовлены и утверждены планы эвакуации при пожаре и ЧС.

Оформлен уголок «Охрана труда» в МОУ ДОД ДЮСШ где отражены основные документы по охране труда.

Согласно статистическим данным по детскому травматизму в г.Виллойске в 2015 году произошло 13 несчастных случаев, в 2016 году - 13 н/случаев с детьми, за первый квартал 2015 г произошло уже 4 несчастных случая.

Строгое соблюдение требований охраны труда является элементом культуры труда, профессиональной культуры, дисциплины образовательного процесса.

Нами разработан план мероприятий по пожарной безопасности на год и план по усилению режима безопасности образовательного учреждения.

Заключение. Анализируя свою работу за год в МОУ ДОД ДЮСШ г. Виллойске имени В.Г Румянцова хочется сделать вывод, что проведенная нами работа не была напрасной.

Одним из положительных результатов работы 2016 года является то, что в нашем учреждении не было ни одного случая получения травм, ни среди учащихся, ни среди работников. Это еще раз доказывает, что коллектив спортивной школы понимает, какое большое значение имеет организация охраны труда и жизнедеятельности.

Вся работа по охране труда ведётся на обеспечение права каждого работника и учащегося на справедливые условия труда и обучения, отвечающие требованиям безопасности и гигиены, права на отдых.

Начатую работу по охране труда и жизнедеятельности мы будем продолжать, и совершенствовать, с учётом современных требований к обеспечению комплексной безопасности жизнедеятельности.

Литература:

1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, спортивным играм, при проведении соревнований, при проведении занятий в тренажерном зале.

2. Министерства образования и науки РФ «Об обеспечении безопасности в образовательных учреждениях» от 30.08.2005 г №03-1572.

Федеральный закон РФ от 17.07.99 № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в РФ»
3. Охрана жизнедеятельности образовательного учреждения/Сост. Л.А. Тропкина. - Волгоград: Учитель, 2007.-175 с.

4. Охрана труда в образовательных учреждениях (Сборник инструкций по охране труда 2012г.);

5. Кляузе В.П. Охрана труда женщин и гарантии для отдельных категорий женщин 2014.

Черлидинг как эффективное средство формирования социально-личностных компетенций студенток

Новаш Т.С., Ножка И.А., Шило О.В.

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»
г. Барановичи, Республика Беларусь*

Аннотация. Формирование социально-личностных компетенций у выпускников учреждений высшего образования является ключевой задачей учебной дисциплины «Физическая культура». Данная задача может быть решена через использование в образовательном процессе со студентками такой инновационной формы физического воспитания как черлидинг. Целенаправленные и систематические занятия черлидингом положительно влияют на студенток, совершенствуя женскую составляющую личности и формируя социально-личностные компетенции, предусмотренные образовательными стандартами Республики Беларусь.

Ключевые слова: компетентность, социальные компетенции, социально-личностные компетенции, студентки, физическое воспитание, черлидинг.

Cheerleading as an effective means of forming social and personal competencies students

Novas T. S., Nojka I. A., Shylo O. V.

*Institution of education "Baranovichi state University"
Baranovichi, Republic of Belarus*

Abstract. The formation of socio-personal competences of the graduates of higher education institutions is a key task of the discipline "Physical culture". This problem can be solved through the use in educational process with students such innovative forms of physical education as cheerleading. The deliberate and systematic classes cheerleading a positive effect on students, improving women's component of personality and shaping of the socio-personal competence, envisaged by the educational standards of the Republic of Belarus.

Keywords: competence, social competence personal-social competence, female students, physical education, cheerleading.

Введение. В условиях экономического кризиса и высокой конкуренции на рынке труда важным условием подготовки компетентных специалистов является формирование социально активной личности, обладающей достаточным уровнем физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей и здоровья. Болонский процесс в системе высшего образования предполагает переход от формально-знаниевой к компетентностной парадигме. Действующие в Республике Беларусь образовательные стандарты третьего поколения направлены на формирование социально-личностных компетенций в результате освоения дополнительной дисциплины «Физическая культура». В белорусском обществе именно физическая культура призвана выполнять функции агента формирования личности, позволяя индивиду в процессе физкультурно-спортивной деятельности отработать социальные роли и обрести необходимый ему социальный статус. Проблема заключается в том, что у девушек,

поступивших в учреждения высшего образования (УВО), уже сформировано негативное мотивационно-ценностное отношение к физической культуре.

Поиск эффективных средств физической культуры, формирующих у студенток УВО социально-личностные компетенции актуален в контексте таких постулатов, как качество жизни, семья, социальный статус, здоровье (репродуктивное), активизация человеческих ресурсов в социокультурном развитии, устойчивого социального благополучия, цивилизованного социального порядка в рамках мировой ценностной интеграции.

Цель работы научно обосновать черлидинг как средство, формирования социально-личностных компетенций студенток УВО.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы и нормативно-правовых документов, социологический опрос.

Основная часть. На развитие здорового общества решающее воздействие оказывает рост вовлеченности молодежи в физическую культуру. Однако не все молодые люди имеют представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии. Об этом свидетельствуют ответы респондентов — студентов 1 курса Барановичского государственного университета. На вопрос «Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?» 21,4% студентов считают это возможным, 51% отрицают такую взаимосвязь, 27,6% затрудняются в определении своей позиции.

Многочисленные исследования показали, что социально-личностные компетенции можно сформировать путем направленного подбора средств физической культуры и методик их применения.

Компетентностный подход интенсивно рассматривается специалистами в России (В.И. Байденко, А.А. Вербицкий, И.А. Зимняя, Н.А. Сеелезнева, Ю.Г. Татур, П.И. Третьяков), в Беларуси (А.В. Макарова, О.Л. Жук, А.Д. Лашук, Э.М. Калицкий).

Применительно к обучающимся в системе высшего образования социально-личностная компетентность — это интегральная характеристика личности студента. В соответствии с действующими в настоящее время в Беларуси образовательными стандартами выпускник УВО должен приобрести следующие социально-личностные компетенции: знание идеологических нравственных ценностей; навыки социального взаимодействия; умение работать в команде; навыки ведения здорового образа жизни (ЗОЖ); способность к межличностной коммуникации; самосовершенствования.

Коллективом авторов предложена модель ключевых социальных компетенций для разных уровней образовательной системы [2], которая включает следующие компоненты: компетентность здоровьесбережения; компетентность в общении; компетентность гражданственности; компетентность социального взаимодействия; компетентность информационно-технологическая.

Рассмотрев данную модель можно сделать вывод, о том, что черлидинг как раз таки и направлен на формирование социальных компетенций, которые определяются как готовность и способность формироваться и жить в социальном взаимодействии и достигать согласия с другими [1, с. 12].

На наш взгляд, одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогическими коллективами кафедр физической культуры и спорта, является поиск эффективных средств физического воспитания, формирующих социально-личностные компетенции девушек. И одной из таких форм может стать черлидинг — популярное среди молодежи средство физического воспитания.

Черлидинг является одной из инновационных форм физического воспитания молодежи и представляет собой динамично развивающийся сегмент спортивной и

развлекательной индустрии. Белорусская ассоциация черлидинга и команд поддержки создана в 2007 году, а с 2016 года создана студенческая лига, соревнования которой проводятся в столице Беларуси ежегодно. Группа поддержки создана и в нашем университете. Она включает в своем составе 15 девушек 1—2 курсов педагогических специальностей, которые прошли спортивный отбор в форме кастинга. Девушки обладают высоким уровнем физической подготовленности, навыками ведения здорового образа жизни, лидерскими качествами стрессоустойчивостью, дисциплинированностью, умением работать в команде. Они представляют собой элитный отряд — авангард студенток Барановичского государственного университета. Занятия черлидингом позволяют решить комплекс задач физического воспитания.

Развивающие задачи: развивать воображение, зрительную память, глазомер, произвольное внимание; развивать музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой чувство ритма, формы, восприятия пространства, линий и т. д.;

Воспитательные задачи: повысить мотивацию студенток к занятиям физической культурой; формировать лидерские качества, креативность; развивать творческие способности, умение выражать эмоции и мысли через движение; воспитывать устойчивые психологические качества: смелость, самостоятельность; прививать навыки личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде.

Образовательные задачи: повысить уровень общей физической подготовленности (силовых и координационных способностей, гибкости, выносливости); совершенствовать двигательные умения и навыки посредством сложнокоординационных упражнений, акробатических и прыжковых элементов; содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Выводы. В результате проведенного исследования можно заключить, что целенаправленные и систематические занятия черлидингом положительно влияют на студенток, совершенствуя женскую составляющую личности и формируя социально-личностные компетенции, предусмотренные образовательными стандартами Республики Беларусь. Таким образом, черлидинг может стать перспективным направлением физического воспитания не только студенток, но школьниц.

Литература:

1. Дроздова Н.В. Компетентностный подход как новая парадигма студентоцентрированного образования / Н.В. Дроздова, А.П. Лобанов. — Минск: РИВШ, 2007. — 100 с.

2. Становление ключевых социальных компетенций на разных уровнях образовательной системы: дескрипторная характеристика как база оценивания // Квалиметрия образования: методология, методика, практика: материалы XI симпозиума / под науч. ред. Н.А. Селезневой, А.И. Субетто. — М., 2007.

Психолого-педагогическое сопровождение студентов

*Никишкин В.А., профессор, Бумарскова Н.Н., к.б.н., доцент
НИУ Московский государственный строительный университет
г. Москва, Россия*

Аннотация. Образовательный процесс требует от студентов психическое и умственное напряжение, большие физические затраты и следовательно должен соответствовать их состоянию здоровья и психофункциональным возможностям, охватывая все аспекты учебно-спортивной работы и физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, психолого-педагогическая направленность, психофизическая готовность, мониторинг.

Psycho-pedagogical support of students

*Nikishkin V. A., Professor, Bumarskova N. N.,
candidate of biological Sciences, associate Professor
State University of Civil Engineering, Moscow, Russian Federation*

Abstract. The educational process requires students to mental and mental stress, high physical costs and therefore needs to meet their health and psychofunctional opportunities, covering all aspects of educational and sports activities and sports activities.

Key words: health, psycho-pedagogical orientation, physical and mental readiness, monitoring.

Психолого-педагогическая направленность – это система профессиональной деятельности преподавателя, направленная на создание психолого-педагогических условий для успешного обучения, воспитания профессионально-личностного развития студента в вузовском пространстве [1].

Построение такой системы учитывает, с одной стороны, педагогические и психологические закономерности образовательного процесса, а с другой, весь опыт практической работы со студентами, наработанные технологии. Подобная направленность становится отправной точкой в постановке целей и задач психолого-педагогического сопровождения, в определении основных направлений помощи студенту.

Основой учебно-воспитательного процесса является педагогическое взаимодействие, которое предлагает взаимное развитие качества личности.

Психолого-педагогические воздействия на основе педагогического взаимодействия (преподаватель-тренер-студент) на теоретических, практических и методических занятиях активизируют у студентов мотивацию на занятия физической культурой. Посредством расширения диапазона знаний о физкультурно-спортивной деятельности, ее ценностного влияния на личность и общество в целом стимулирует студентов использовать ее оздоровительный, воспитательный, образовательный, профессиональный потенциал.

Главная цель психолого-педагогического сопровождения студента связана с его будущей профессиональной деятельностью, психофизической готовностью к ней. Начальная цель взаимодействия – определение и формирование готовности студента к обучению в вузе посредством интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных, поведенческих воздействий, выявление их индивидуальных особенностей как основы развития компетентности на первом этапе обучения в вузе, а также определения уровня развития жизненно необходимых двигательных качеств, умений и навыков и их совершенствования. Конечная цель взаимодействия – развитие и совершенствование профессионально важных качеств, формирование у студентов профессиональной психофизической готовности. Профессиональная психофизическая готовность включает в себя достаточную профессиональную работоспособность; наличие необходимых

резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способность к полному восстановлению в заданном лимите времени; наличие мотивации в достижении цели, базирующейся на физических, психических и духовных возможностях человека [3].

Образовательные и развивающие функции физическая культура осуществляет через направленный психолого-педагогический процесс - физическое воспитание. Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны формировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности студента. Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям Государственного образовательного стандарта [2].

В рамках психолого-педагогической направленности могут быть выделены обязательные компоненты:

- Мониторинг психолого-педагогического статуса студента и динамики развития физического состояния, уровня здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности, профессионально важных качеств в процессе обучения по физической культуре.

- Создание психолого-педагогических и социальных условий для развития личности студентов. На основе показателей комплексного мониторинга разрабатываются индивидуальные программы и проводится коррекция содержания учебного процесса.

- Создание специальных психолого-педагогических и социальных условий для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, и поэтому имеющих проблемы в обучении. Им необходима адаптация к условиям обучения в вузе, физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам, повышение стрессоустойчивости и работоспособности для устранения определенных пробелов в довузовской подготовке, увеличения коммуникабельности и др. Также необходимо установить и улучшить обратную связь в учебном процессе.

В организационных вопросах ярко проявляется потенциал психолого-педагогической направленности, т.к. возникает возможность выстроить текущую работу преподавателя как логически продуманный, осмысленный процесс, охватывающий все направления. Этот раздел опирается на ряд важных организационных принципов, касающихся построения образовательного и учебно-воспитательного процессов, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Психолого-педагогическая направленность физической культуры представляется чрезвычайно важным теоретическим направлением и с точки зрения разработки конкретной модели деятельности преподавателя высшей школы.

Следовательно, психолого-педагогическая направленность физической культуры – это многоуровневое взаимодействие, основная функция которого стимулирование индивидуальной совокупности личностно значимых потребностей субъекта образовательной деятельности, которая обуславливает его

самореализацию. Оно ориентировано на изменение отношений субъектов образовательной деятельности, способствует созданию условий для повышения качества образования.

Таким образом, правильно организованная с точки зрения дозировки учебной, физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей студентов, учебная деятельность ведет к увеличению информированности и благодаря расширению информационного поля – к усилению профессиональной направленности в целом.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическая направленность физической культуры и спорта. Учебное пособие. М., 2009.
2. Гарник В.С., Лазарева Е.А. Психолого-педагогическая направленность физической культуры. Сб. материалов науч.-практич. конференции «Совершенствование системы физического воспитания в вузе», вып.5 Москва, 2012.
3. Фетисов А.С. Психолого-педагогические особенности развития физической культуры как важного условия профессиональной ориентации. Автореф. дис. докт. пед. наук. М., 2002.

Формирование физических качеств ребенка 6-8 лет в условиях сельской местности северных районов России

Николаева С.Д.,

инструктор физической культуры

*Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка-детский сад «Мичил»*

Чурапча, РС (Я)

Аннотация: Программа «Я сам» - это оздоровительная программа, направленная на изучение базовых элементов катания на роликовых коньках, овладение которыми связано с формированием таких физических качеств, как сила, выносливость, равновесие, координация, скорость реакции, гибкость. Определены критерии и представлена педагогическая диагностика уровня общего физического развития детей 6-8 лет по группам здоровья детей, показателям физических качеств детей 6-8 лет по половому различию и по категориям обучения. Программа «Я МОГУ» может быть использована инструкторами физической культуры дошкольных образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования, учителями физической культуры общеобразовательных средних школ и родителями детей.

Ключевые слова: формирование, физические качества, безопасность, катание на роликовых коньках

Develop physically as a child 6-8 years in the rural areas of northern Russia

Nikolaeva S.D.,

physical training instructor

Municipal budget preschool educational institution "Child Development Center-kindergarten" Michil" village Churapcha of the Republic of Sakha (Yakutia), Russia

Annotation: The "I myself" - a wellness program aimed at studying the basic elements of skating on roller skates, mastery of which is associated with the formation of such physical qualities as strength, endurance, balance, coordination, reaction speed, flexibility.

The criteria presented and pedagogical diagnostics level of general physical development of children 6-8 years in groups of children's health, indicators of physical qualities of children of 6-8 years on sex differences and training categories. The "I CAN" can be used by instructors of physical training of preschool educational

institutions and institutions of additional education, physical education teachers secondary schools and the parents of children.

Keywords: formation, physical quality, safety, roller skating

Физическая культура формирует у детей целеустремленность, уверенность в своих силах, способность преодолевать препятствия на жизненном пути. Я убеждена, что через подвижный образ жизни привлекает интерес детей, таким образом, они лучше всего воспринимают поступающую информацию, увлекательными играми и упражнениями глубоко усваивают ее, поэтому у них легко образуются культурные привычки и потребности.

Одним из принципов ФГОС ДО является «поддержка инициативы детей в различных видах деятельности». Исходя из интересов ребенка, предоставляется возможность раскрытия способностей ребенка через создание соответствующей среды.

Действенным способом оздоровления организма и формирования безопасного поведения в современном мире считаю катание на роликах - науку управлять собственным телом, балансировать и любить скорость. Именно этот вид спорта врачи обычно рекомендуют детям с ослабленным иммунитетом, является универсальным средством для профилактики заболеваний позвоночника в раннем возрасте, благотворное воздействие на работу легких, суставов.

Актуальность исследования обусловлена следующими противоречиями между:

- необходимостью формировать культуру поведения на дороге детей дошкольного возраста и развитием плотности транспортных потоков, увеличением числа дорожно-транспортных происшествий;

- осознанием необходимости учета действительности современного мира (интерес к роликовым конькам, как способ формирования физических качеств ребенка) и недостаточной разработанностью практики обучения катанию детей 6-8 лет на роликовых коньках;

- признанием значимости развития способностей ребенка, начиная с дошкольного возраста и недостаточным привлечением родителей к раскрытию задатков способностей ребенка.

- современным требованиям развития физических качеств детей и существующим традиционным требованиям, как к видам спорта.

Тема исследования: «Формирование физических качеств ребенка 6-8 лет посредством обучения катания на роликовых коньках в условиях сельской местности на северных районах России».

Объект исследования: процесс формирования физических качеств ребенка 6-8 лет

Предмет исследования: формирование физических качеств ребенка 6-8 лет через катание на роликовых коньках

Цель исследования: Организация кружковой работы по формированию физических качеств ребенка 6-8 лет через катание на роликовых коньках.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья ребенка.
2. Определение физических качеств: силы, гибкости, выносливости, равновесия, ловкости, скорости
3. Раскрытие сущности формирования начальных навыков владения роликовым коньком (стойка на равновесие, стойка с наклоном вперед и слегка согнутыми коленями, скольжение правой и левой ногой, одновременно двумя ногами, посадка).
4. Развитие навыков безопасного катания на роликах и коньках.
5. Определение критериев, показателей и уровня формирования физических качеств

Методы исследования: изучение психолого-педагогических основ; наблюдение за детьми, анкетирование родителей, беседы, консультирование, мониторинг формирования физических качеств детей.

Программа «Я сам» - это оздоровительная программа, направленная на изучение базовых элементов катания на роликовых коньках, овладение которыми связано с формированием таких физических качеств, как сила, выносливость, равновесие, координация, скорость реакции, гибкость. Физические качества детей 6-8 лет проявляются через интерес к различным видам движений и определенные двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств.

Материальная база. Площадка для роликов - спортивно-музыкальный зал ЦРР-д/с «Мичил» площадью 65,6 кв.м. Парк культуры и отдыха имени П.Е. Бараксанова - Круговая спортивная дорожка с прорезиненной поверхностью длиной 200 метров. Ледовый каток, площадью 120 кв.м., залитая из шланга водопроводной водой, вокруг которой сделаны валики из снега шириной 30-40 см, высотой 15-20 см

Спортивное снаряжение. Роликовые коньки – 6 штук. Коньки на прокат

Снаряжение для техники безопасности. Шлем, наколенники, налокотники, налокотники, защитные шорты.

Моя авторская Программа «Я могу» предназначена для занятий с детьми 6-8 лет, имеющим 1 и 2 группы здоровья. Максимальный размер группы – 10 человек. Занятия в кружке проходят в игровой форме 2 раза в неделю во второй половине дня длительностью 35-40 минут. Продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год (72 часа). Форма организации деятельности – индивидуально-групповая.

Образовательная деятельность подготовительного этапа:

- 4 первых занятия, посвященных технике безопасности (правильной стойке и правильному падению) проводятся в спортивном зале на роликовых коньках с полным комплектом защиты на ковровом покрытии;

- 12 занятий на круговой спортивной дорожке с прорезиненной поверхностью длиной 200 метров на роликовых коньках с полным комплектом защиты. Парк культуры и отдыха имени П.Е. Бараксанова;

- 8 игровых занятий в спортивном зале с ковровым покрытием на роликовых коньках.

Образовательная деятельность основного этапа:

- 8 игровых занятий на роликовых коньках в спортивном зале с ковровым покрытием на роликовых коньках;

- 16 игровых занятий на роликовых коньках на спортивной площадке

Образовательная деятельность заключительного этапа:

- 8 занятий, посвященных технике безопасности (правильной стойке и правильному падению) на снежной утрамбованной площадке ДООУ на фигурных коньках;

- 8 занятий на фигурных коньках на ледовом катке, площадью 120 кв.м. залитом из шланга водопроводной водой, вокруг которой сделаны валики из снега шириной 30-40 см, высотой 15-20 см.

К концу учебного года дети владеют:

- базовыми элементами фигурного катания на роликовых и ледовых коньках (2 вида реберного скольжения вперед (по прямой и по дуге); скольжение назад; толчки ребром лезвия конька, остановки в двухопорном и одноопорном положении; торможение «плуг», «полуплуг»; дуги; перетяжки; веревочки; тройки; шаги; простые спирали;

- сохранением равновесия при скольжении на двух и одной ноге;

- техникой выполнения разнообразных фигур на коньках («фонарик», «цапля», «ласточка», «подскоки», «змейка», «пистолетик» и др.);

- способами самостраховки (группировки) при падении на роликовых и на фигурных коньках;

- правильной техникой шнуровки фигурных и роликовых ботинок.

Дети и родители ознакомились с Правилами безопасности при катании на роликовых коньках, часто повторяли, купили форму одежды и защиты, наблюдали и помогали ребенку в выходные дни к катанию на роликовых коньках, техника обучения детей на роликовых коньках, планирование деятельности кружка «Я МОГУ» и распределение по основным видам и играм.

Определены критерии и представлена педагогическая диагностика уровня общего физического развития детей 6-8 лет по группам здоровья детей, показателям физических качеств детей 6-8 лет по половому различию и по категориям обучения.

Исследование физического развития детей 6-8 лет на основе методик Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович и по С. Прищепе и др. позволило прояснить картину повышения развития физических качеств по параметрам полового различия и категориям обученности, которые достигаются вместе с родителями и семьей воспитанников и выпускников детского сада.

Данная работа позволяет утверждать следующее:

Обучение начальным навыкам техники катания на роликах является актуальным видом современного мира.

Индивидуальная работа с детьми и родителями позволяет раскрыть задатки способностей ребенка.

У детей 6-8 лет развиваются физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Совместная деятельность с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста решает проблему преемственности содержания образования.

Надеюсь, что мои воспитанники будут применять технику безопасности в реальной жизни и продолжать совершенствовать свое мастерство.

Программа «Я МОГУ» может быть использована инструкторами физической культуры дошкольных образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования, учителями физической культуры общеобразовательных средних школ и родителями детей.

Литература:

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

2. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.

3. Инструктор по физкультуре ДОУ: Научно-практический журнал, 2013.

4. Инструктор по физкультуре ДОУ: Научно-практический журнал, 2012.

5. Инструктор по физкультуре ДОУ: Научно-практический журнал, 2011.

6. Инструктор по физкультуре ДОУ: Научно-практический журнал, 2010.

7. Прищепе С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.

8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.

Патриотическое воспитание дошкольников средствами физической культуры

*Нохтунская В.А., инструктор по физической культуре,
МБДОУ «ЦРР - детский сад «Чуораанчык»
с. Чурапча
Чурапча, РС (Я)*

Чувство Родины у ребенка начинается с любви к самым близким людям - отцу, матери, бабушке, дедушке. И родной дом, двор, где он не раз гулял, и вид из окна квартир и детский сад, где он получает радость от общения со сверстниками, и родная природа - все это Родина. Сколько открытий делает ежедневно ребенок. И хотя многие его впечатления еще им не осознаны, все начинается с восхищения тем, что видит перед собой маленький человек.

Цель воспитания патриотизма у детей формирования у них потребности совершать добрые дела и поступки, чувство сопричастности к окружающему и любознательность. Формирование этих ценностей происходит в результате целенаправленной, систематической работы с ребёнком.

Проводя параллель с нашим временем, стоит вспомнить, что «любовь к родному краю, родной культуре, родной речи начинается с малого - с любви к своей семье, к своему жилищу, к своему детскому саду. Постепенно расширяясь, эта любовь переходит в любовь к родной стране, к её истории, прошлому и настоящему, ко всему человечеству». Так писал академик Д. С. Лихачёв.

Одним из эффективных средств решения задач нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения, на наш взгляд, являются занятия физкультурой и спортом. Физическая культура может внести свой вклад в решение этой задачи, т.к. формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием нравственно волевых черт личности. Физически развитый человек, крепкий, сильный, здоровый должен быть добрым, терпимым, должен уметь прийти на помощь к тем, кому она нужна и направлять свои умения и силу только на добрые поступки.

На наш взгляд, суть патриотического воспитания состоит в том, чтобы посеять и взрастить в детской душе семена любви к родному дому и семье, к истории и культуре страны, созданной трудами родных и близких людей, тех, кого зовут соотечественниками. В нашем детском саду сложилась система работы по данному направлению развития дошкольников. Формирование патриотических чувств осуществляется в процессе использования различных форм и методов работы. На занятиях физической культуры, в процессе проведения подвижных игр, эстафет, спортивных турниров и досугов. Наибольший воспитательный эффект оказывают спортивные праздники и соревнования. Данная форма работы позволяет закрепить и обобщить знания и умения детей в рамках определённой темы, объединить детей разного возраста общими чувствами и переживаниями.

Наш детский сад работает в тесном контакте со спортивной школой и институтом физической культуры по созданию здоровой среды и эффективной системы непрерывного физического воспитания «детский сад-школа-вуз». Проводится целенаправленная работа совместно с Чурапчинской республиканской спортивной школой, по внедрению программы «Чемпион своей судьбы», который был разработан, основываясь на идеях и позициях заслуженного тренера Д.П. Коркина. Выдающийся тренер и педагог – подвижник, основоположник Чурапчинской школы борьбы, который был убежден в том, что достичь подлинных спортивных высот, можно лишь прежде став хозяином самого себя, то есть «чемпионом своей судьбы». А поскольку, наш микрорайон, в котором мы живем, славится спортивными достижениями, закладывает предпосылки для возникновения и развития патриотического чувства, чувства

гордости, сплоченности, уважения и любви к старшим, культуре, истории родного села.

Чувство Родины начинается у ребенка с отношения к семье, к ближайшему окружению – детскому саду. Духовному единению детей и родителей, детей и воспитателей способствует ежегодное проведение различных мероприятий: спартакиада воспитанников ДОО улуса, военно-патриотическое соревнование «Мохсоҕол» среди воспитанников ДОО улуса, внутрисадовские соревнования «Уолан күрэх» для мальчиков, «Мама, папа и я – спортивная семья», «Малые олимпийские игры», смотр строя и песни к дню победы, спортивные развлечения «Игры предков», «Единства народа», сдача нормативов ОФП, соревнования к национальному празднику «Ыһыах». Задачи, поставленные перед педколлективом ДОО по патриотическому воспитанию дошкольников средствами физической культуры, по своей направленности можно условно разделить на несколько групп:

1. Соревнования – важный фактор развития личности, волевых качеств, укрепления и закалка характера. Через соревнование ребенок формирует собственное представление о своих возможностях, учиться рисковать, само утверждается, приобретает уверенность в своих силах. Формируется ценностное отношение к другим детям и к совместной деятельности, ответственности за общие результаты. Наши воспитанники имеют высокий уровень физической подготовленности, и каждый год занимают призовые места. Традиционно, каждый год проводим улусную спартакиаду «Дьулуур», где дети соревнуются по различным видам легкой атлетики: бег на 60 м, на 200 м, прыжки с места, прыжки скакалкой, метания мешочка на дальность и встречная эстафета на 30м. Дети целый год готовятся к соревнованиям, устанавливают свои рекорды, впервые становятся чемпионами, приобретают опыт участия к соревнованиям, тем самым повышается интерес к занятиям физической культурой.

2. В своей работе особое внимание мы уделяем к своим якутским национальным играм для улучшения эмоционального фона и поддержания интереса к занятиям. Огромное воспитательное значение имеет игры состязания, которые закаляют здоровье, развивают физические силы и мышление, приобщают подрастающее поколение к духовным и культурным ценностям. Для всех возрастных групп детского сада проводятся соревнования «Уолан күрэх» для мальчиков, спортивные развлечения «Игры предков», соревнования по национальным видам в празднике «Ыһыах». Ни одно массовое мероприятие в ДОО не обходится без проведения подвижных игр: «День Республики», «День здоровья», «Поиграем игры народов мира». Дети с удовольствием играют в игры разных народов. Тем самым решаются задачи не только физкультурно-оздоровительного цикла, но и задачи формирования толерантности, чувства уважения и интереса к национальным традициям народов, населяющих России.

3. Отдельным направлением является военно-патриотическое воспитание. Работу по данному направлению можно представить как интеграцию различных видов детской деятельности. Центральным, стержневым моментом является праздник, посвященный Дню воинской славы и оказывающий наибольшее влияние на воспитание патриотических чувств детей. Смотр строя и песни крупное мероприятие, проводится в ДОО традиционно на протяжении ряда лет с целью приобщения подрастающего поколения к патриотическим ценностям, формирования детских представлений о военной службе. В процессе подготовки к смотру песни и строя посвященного ко Дню Победы на физкультурных занятиях особое внимание уделяется, строевой подготовке под военные песни. С целью воспитания у детей желания быть похожими на солдат через участие в эстафетах, играх с элементами соревнований, где совершенствуются по бегу, на

ловкость, глазомер, развиваются выносливость и смекалок, воспитываются организованность, дух соперничества.

Дню Защитника Отечества дети подготовительных групп принимают участие в районной военно-патриотической игре «Мохсобол». Вот уже несколько лет проводится военно-спортивная игра «Мохсобол». Мероприятия проходят в торжественной обстановке, в красочно оформленном зале. Программа соревнований: Смотр строя и песни и военно-спортивная игра, эстафета. Критерии соревнований – чёткое выполнение строевых упражнений и команд, песни, сдача рапорта командира команды, отдельно оценивается команда командира, единая форма и высокая двигательная активность. Старания детей оценивает компетентное жюри – представители военкомата и управления образования. Полученные знания и умения детей используются при праздновании Дня Победы.

Ежегодно в Чурапчинской республиканской спортивной школе проходит смотр строя и песни посвященной ко Дню Защитников Отечества, как возрождения традиции проведения военно-спортивных игр среди школьников, где всем классом выступают перед представительной комиссией. Дошкольники с восхищением смотрели на выправку старших ребят, их ловкость и силу.

Родина, Отечество... В корнях этих слов близкие каждому образы: мать и отец, родители, те, кто дает жизнь новому существу. Чувство любви к Родине сродни чувству любви к родному дому. Объединяет эти чувства единая основа - привязанность и чувство защищенности.

Мы надеемся, что посредством совместной деятельности формируется модель выпускника – патриот, физически развитая личность с активной гражданской позицией, обладающая социально ценностными нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни с развитым творческим потенциалом и способностью к саморазвитию.

Литература:

1. Дошкольное воспитание № 11, 2008
2. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю.,... Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. – м.; ТЦ Сфера, 2012. – 128с.
3. Нравственное воспитание в детском саду / В.И. Петрова, Т.Д. Стульник – М.: Мозаика-синтез, 2008.
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. — М., 2000.

Спартакиада дошкольников «Дьулуур» как средство приобщения детей к большому спорту

*Оконешникова О.Г.,
старший воспитатель
МБДОУ ЦРР д/с «Чуораанчык» с. Чурапча»
Чурапча, РС (Я)*

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы физического, психического и социально-нравственного здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Одной из интереснейших форм приобщения детей к активным занятиям физической культурой и спортом является участие их в спортивно-массовых

мероприятиях. Спартакиада – это массовое спортивное соревнование. Введение в практику дошкольных учреждений спартакиады позволяет реализовать потребность детей в движении, восполнить дефицит двигательной активности, создать эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. Детский спорт – особый вид творчества, одна из форм физического развития и активного отдыха детей, способная обеспечить психофизическое благополучие.

В нашем ДООУ мы искали такую форму работы, которая была бы интересна и полезна и детям и взрослым. Все начиналось с внутри садовской спартакиады, потом организовали улусное личное первенство «Кулунчук», которая стала новым этапом в поиске интересных и эффективных форм оздоровления дошкольников улуса и выявления их спортивной одаренности.

Организовать массовую сдачу нормативов в дошкольных образовательных учреждениях не представлялось возможным по ряду причин. Во-первых, в системе дошкольного образования на фоне высокой вариативности образовательных программ нет единых требований к уровню физической подготовленности воспитанников. Во-вторых, почти во всех детских садах улуса физкультурно-оздоровительной деятельностью занимались воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования, что, конечно же, отражается на качестве физической подготовки. В связи с этим было принято решение провести сдачу нормативов физкультурного комплекса для дошкольников в форме Спартакиады – спортивного праздника.

С 2005 года по инициативе детского сада «Чуораанчык» села Чурапча и при поддержке Чурапчинского улусного управления образования ежегодно проводится спартакиада «Дьулуур» призванная, способствовать развитию и популяризации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди дошкольников Чурапчинского улуса.

Основными целями и задачами проведения данного мероприятия было и остаётся:

- развитие физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях;
- пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- приобщение дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности дошкольников;
- выявление сильнейших и одаренных детей, для контроля за перспективами их дальнейшего развития;
- определение уровня профессиональной компетентности физкультурных инструкторов ДООУ;
- мониторинг деятельности дошкольных образовательных учреждений в области физической культуры;
- привлечение общественного внимания к проблемам укрепления здоровья дошкольников;
- воспитание чувства гордости за спортивные достижения и взаимной поддержки в детском коллективе.

Для проведения Спартакиады была составлена программа в соответствии с требованиями физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри» для дошкольных образовательных учреждений Республики Саха (Якутия). Программа соревнований полностью адаптирована под возрастные особенности участников Спартакиады. В нее включены соревнования по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию мешочка на дальность (вес мешочка 200 гр.), прыжкам со скакалкой (30 сек.), бегу на 200 метров и по легкоатлетической эстафете.

Всем этим основным упражнениям детей учат в детском саду, поэтому здесь у них имеется возможность проявить свои умения в полной мере. Правила соревнований по тем или иным видам (длина дистанций, количество попыток и др.) определяются в соответствии с методикой физического воспитания ребенка дошкольного возраста.

На этапе организации и проведения спартакиады у оргкомитета возникали трудности, связанные с выбором испытаний и оценкой результатов. За 10 лет проведения спартакиады, для более четкого выявления результатов соревнований менялись длина дистанции в беге, также нормативы: 2005 г. – подъем туловища; 2006-2007 гг. – прыжок в высоту с разбега с 2008 г. поменяли на сдачу норматива в прыжках со скакалкой. В этом случае мы, организаторы, руководствовались следующими принципами:

- упражнения должны соответствовать возрасту детей и быть безопасными для их жизни и здоровья;
- упражнения должны иметь количественную оценку;
- выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников;
- при выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой;
- выполнение упражнений не должно занимать много времени;
- неудобство в выведении результатов из-за равных показателей.

Анализ результатов показал, что уровень физической подготовленности воспитанников ДОУ Чурапчинского улуса выше показателей нормативов физкультурного комплекса «Кэнчээри».

Соревнования, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и дают детям возможность познать ощущение радости движений, учат сталкиваться с самыми необычными ситуациями и находить себя в них, помогают познать самого себя, почувствовать локоть товарища, понять ответственность перед своей командой. Кроме того, во время соревнований у детей развиваются необходимые двигательные качества, определяющие правильность физического развития ребенка.

Каждый год маленькие спортсмены на высоком уровне демонстрируют свою спортивную форму в беге, метании, прыжках, эстафете. Всё это вызывает бурю эмоций, восторга, как у самих участников, так и у болельщиков соревнований.

За 12 лет проведения спартакиады среди маленьких спортсменов были определены самые сильные, быстрые, ловкие, показавшие высокие спортивные достижения, рекорды.

Спартакиада «Дьулуур» проводится более 10 лет и имеет большое значение для системы образования Чурапчинского улуса:

- была выстроена преемственность между школой и дошкольными учреждениями в области физической подготовки детей;
- определены единые подходы к оценке физической подготовленности детей дошкольного возраста на уровне муниципалитета;
- увеличилось количество дошкольников с высоким уровнем физического развития;
- увеличилось количество команд, принимающих участие в спартакиаде;
- в дошкольных учреждениях возрос интерес к занятиям физической культурой и спорту.

И если мы хотим воспитывать человека, умеющего самостоятельно принимать и нести ответственность за свои решения и подготовить его к школе, то более эффективного средства, как участие детей в мероприятиях спортивного,

соревновательного характера, в дошкольном педагогическом арсенале едва ли удастся найти.

Анализируя итоги соревнований за весь период проведения спартакиады можно с уверенностью сказать, что рейтинг участия детских садов стабилен, выявлены сильнейшие команды по подготовке маленьких спортсменов, намечена систематическая работа физкультурных инструкторов по повышению уровня физической подготовленности дошкольников. Опыт проведения спартакиады и результаты обсуждения специалистами и общественности показал принципиальную возможность практической реализации спортивно-массового мероприятия, и её достаточно высокий воспитательный, образовательный и развлекательный эффект в системе педагогической работы с дошкольниками.

Участие в Спартакиаде дает детям возможность уже в дошкольном возрасте прийти к пониманию того, что занятия физкультурой и спортом – это неотъемлемая часть здорового образа жизни человека. На спартакиаде дети могут ощутить себя настоящим спортсменом, а также понять, что – соревнования - это своеобразный праздник, на котором за одного ребенка активно болеет вся команда. Это еще один способ воспитания у маленьких спортсменов – чувство коллективизма, товарищества, ответственности, взаимной поддержки и сплоченности в детском коллективе.

Для организаторов самое главное, что участники и болельщики получают заряд бодрости, отличного настроения, желание участвовать в Спартакиаде на следующий год, и новые силы для работы с детьми в формировании здорового образа жизни и интереса к физкультуре и спорту.

Проведение Спартакиады отражает опыт многолетней работы муниципального бюджетного образовательного учреждения «Центра развития ребенка – детского сада «Чуораанчык» с. Чурапча», который является обладателем Гранта в области физической культуры и спорта среди дошкольных образовательных учреждений республики Саха (Якутия), воспитанники - многократными победителями спартакиады «Дьулуур».

Литература:

1. Казначеев В.П. Здоровье нации: Просвещение: образование. – М.: Просвещение, 1996.
2. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2008. – 32 с.
3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005. – 176 с.
4. Уржумцева О.А., Васильева В.П. и др. Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений: Министерство образования РС (Я), Упр. физ. воспитания и спорта. – Якутск, 2002. – 84 с.

Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности

Оносова А.Ю.,

Тарасевич И.В., к.п.н.

*Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры», Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются перспективные направления медицинского обслуживания спортсменов на различных этапах спортивной деятельности. Подчеркивается важность использования современных диагностических аппаратов в спортивной деятельности.

Ключевые слова: Медицинское обеспечение, спортивная медицина.

В последнее десятилетия медицинское обеспечение поднялось на высокий уровень, и ему уделяется особое внимание, так как спортивные врачи заняли место наравне с тренерами, от них зависит, как спортсмен сможет войти в тренировочный и соревновательный процесс, реабилитироваться после травм и заболеваний.

Сегодня осуществлять подготовку высококвалифицированных спортсменов возможно только при интегральном подходе. Одним из важнейших компонентов интегральной подготовки является оптимальная организация научно-методического и медико-биологического обеспечения [2].

Спорт высших достижений в физическом и психологическом отношении стал одним из самых тяжёлых видов деятельности, и спортивная медицина должна в максимально возможной степени обеспечить сохранение здоровья спортсменов и содействовать выдающимся результатам в спорте. С 2009 года Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр лечебной физической культуры и спортивной медицины федерального медико-биологического агентства», осуществляет медико-биологическое и медико-санитарное обеспечение сборных команд России, включая проведение предварительных, периодических и углублённых медицинских обследований спортсменов. Врачи всех сборных команд России являются сотрудниками центра «ЦСМ ФМБА Российской Федерации» [1,2].

Одной из основных форм организации медицинского обеспечения, является углублённое медицинское обследование (УМО), предусматривающее активное наблюдение, раннее выявление отклонений состояния здоровья и их профилактику, допуск к тренировкам и соревнованиям, контроль за диагностикой функционального состояния и работоспособностью в процессе тренировочного периода, а также оказывает содействие в достижении высоких спортивных результатов [1].

Особое внимание уделяется параолимпийцам. ФМБА России подготовило отдельную систему медицинского обеспечения параолимпийцев на период проведения учебно-тренировочных сборов и крупных спортивных мероприятий. Для этого, как и в случае с Олимпийскими сборными, были подготовлены мобильные медицинские модули, которые будут размещены в непосредственной близости от спортивных объектов.

Диагностический модуль предназначен для определения параметров функционального состояния спортсменов как до, так и вовремя и после физической нагрузки. Это позволяет определить работоспособность спортсменов, уровень переутомления и перетренированности, и проводить коррекцию восстановительного процесса [1].

Лечебно-восстановительный модуль предназначен для быстрой реабилитации спортсменов в тренировочный и соревновательный периоды, здесь сконцентрирована аппаратура использующая инновационные технологии [1].

Так же перспективным направлением является использование новых технологий. В частности, есть аппаратура, которую по мнению специалистов, целесообразно использовать в системе медико-биологического сопровождения спортсменов. Это аппарат для усиленной наружной консультации (УНКП) VAMED, который специально разработан для применения в спортивной медицине (увеличивает восстановительную работоспособность основных групп мышц, повышает концентрацию внимания, и работоспособность и т.д.).

Хорошее техническое оснащение должно сопровождаться соответствующим кадровым потенциалом. Известно, что профессия врача требует постоянного повышения квалификации. В рамках реализации антидопингового образования программ проводят обучение всех врачей по актуальным вопросам против допинга в спорте высших достижений.

Основным направлением работы врачей сборных команд является: профилактика спортивного травматизма (витаминовые комплексы, фитопрепараты, физиотерапевтические методы); восстановление физических и психологических кондиций во время тренировочного процесса и во время соревнований (массаж, матрикстерапия); лечение спортивных травм (светолечение, ультразвуковое лечение, миорефлексотерапия) [1].

К сожалению в медицинских учреждениях иногда происходит ряд проблем: есть современное оборудование, но нет специалистов достаточной квалификации для его использования, либо есть квалифицированные специалисты, но нет хорошего технического оснащения. Оптимальное соотношение технического оснащения и квалифицированных специалистов позволит поднять медицинское обеспечение спортивных сборных команд на более высокий уровень.

В середине 70-х годов ряд учёных-теоретиков спорта высказывали мнение о том, что результаты спортсменов перестанут повышаться в различных видах спорта в связи с тем, что существуют анатомо-физиологические пределы проявления возможностей человека. Считалось что бежать 100 метров быстрее чем 9,8с невозможно, однако легкоатлет Усейн Болт на Чемпионате Мира в Берлине 2009 года пробежал за 9,5с. Сегодня эта тема обсуждается вновь и появляются статьи, в которых сказано, что через некоторое время наступит конец рекордам. Но на самом деле этот вопрос не изучен досконально, и можно предполагать, что возможности человека будут расширяться, в том числе и за счёт прогресса в науке, а следовательно и в спорте. В связи с этим дальнейшая унификация методов медицинского сопровождения, в конечном итоге, является гарантией достижения высоких результатов в спорте.

Литература:

1. Niikf. Tomsk.ru/optimization/ medico-biologicheskoe – soprovozhdenie-sporta-vyshihdostizheniy/, дата обращения 1.02.17
2. Мелихова Т.М., Совершенствование системы подготовки спортивных резервов. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии и перспективы/ Т.М. Мелихова. –М.: уч. пособие, 1998 - 295с.
3. Министерство спорта РФ, www.minsport.gov.ru, дата обращения 15.01.2017

Профессиональное самоопределение старшеклассников (на примере деятельности довузовской школы «Маарыкчаан»)

*Охлопков С.П., студент 4 курса
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
Аргунова А.П. декан ФДПО
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Актуальность темы. К профессиональному самоопределению относятся потребность и стремление соответствовать профессиональным требованиям и субъективному профессиональному идеалу, реализовать свои возможности и достигнуть определенных результатов в учебной и трудовой деятельности, общении, получить признание окружающих, утвердить свой профессиональный образ «Я» и себя в своем мнении. Динамика профессионального самоутверждения личности отражает изменения профессионального самосознания, переход от дифференцированного осознания в себе отдельных профессионально значимых качеств к интегральному, целостному осознанию себя в роли субъекта профессиональной деятельности.

В настоящее время проблема профессионального самоопределения старшеклассников актуальна как никогда, т.к. учащиеся совершают свой выбор часто интуитивно, под влиянием случайных факторов (исходя из общественного престижа, в зависимости от материального обеспечения профессии или из-за поверхностного интереса, навеянного литературой, фильмом, телепередачей). Исследование последних лет показывает, что около 40% молодых людей в нашей стране осуществляют выбор профессии неосознанно.

Анализ современного состояния проблемы позволяет сделать вывод о том, что профориентация учащихся осуществляется в основном образовательными учреждениями. Участие родителей в профориентации обычно рассматривается как дополнительная мера.

С учетом с этой потребности был сделан выбор темы исследования, проблема которого сформирована следующим образом: каков уровень готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению.

Таким образом темой нашего исследования является Профессиональное самоопределение старшеклассников

Объект исследования – профессиональное самоопределение старшеклассников.

Предмет исследования – условия организации эффективного профессионального самоопределения старшеклассников.

Цель исследования - изучить особенности процесса организации профессионального самоопределения старшеклассников.

В качестве гипотезы исследования мы предположили, что профессиональное самоопределение будет эффективным при условии:

организация и проведение многоаспектной диагностики старшеклассников, направленных на изучение интересов, склонностей и способностей.

выявления профессионально-педагогической направленности профориентационной работы вуза.

Цель, гипотеза исследования определили следующие задачи:

Изучить теоретические аспекты изучения проблемы профессионального самоопределения старшеклассников.

Выявить особенности профессионального самоопределения старшеклассников.

Определить эффективность работы по организации профессионального самоопределения старшеклассников.

Постановка цели и задач исследования определила использование следующих методов исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование по изучению профессиональных намерений;
- анализ документации профориентационной работы.
- Методы математической статистики

Базой экспериментальной работы является «ФГБОУ» ВО ЧГИФКиС и довузовская школа «Маарыкчаан» «Я - будущий студент физкультурного вуза, нравственно и духовно здоровая личность».

Миссия Школа «Маарыкчаан» - создания устойчивой мотивации учащихся к выбору будущей профессии учителя физической культуры и тренера по видам спорта на основе:

Обеспечения качественной подготовки к ЕГЭ

Содействия в формировании личностных качеств будущего спортсмена, учителя физической культуры и тренера по видам спорта.

Укрепления здоровья и духовно – нравственного благополучия.

Формирование навыков ЗОЖ.

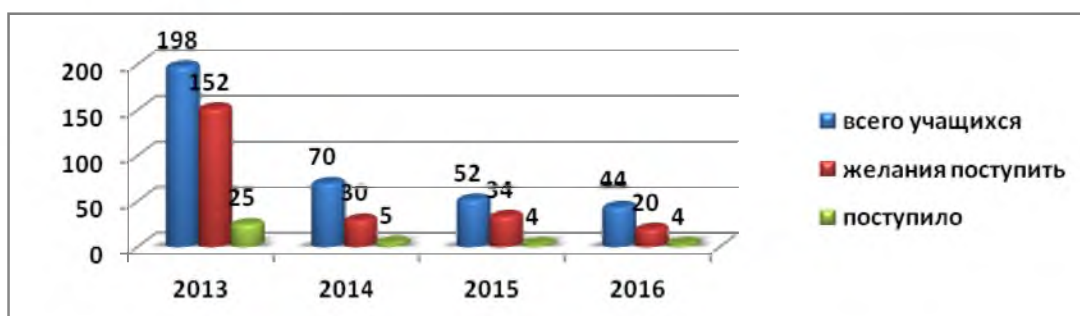
В ходе исследование мы проанализировали данные за 2013-2016г работы школы «Маарыкчаан», представленные в виде диаграммы поступление в ЧГИФКиС ребят которые посещали довузовскую школу «Маарыкчаан». Всего 364 учащихся из 21 улусов и 3 городов Республики Саха (Якутия).

2013г всего 198 учащихся из 18 улусов и 3 городов. Проявили желания поступить, 152 учащихся поступило в институт 25 учащихся. Это 12,5%.

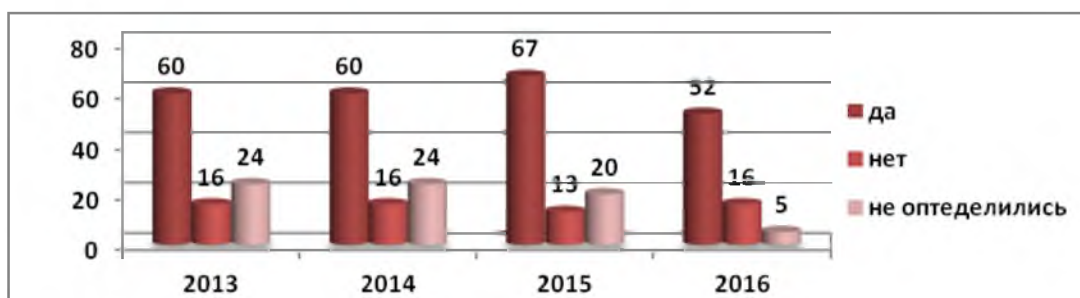
2014г всего 70 учащихся из 18 улусов и 3 городов. Проявили желания поступить, 30 учащихся поступило в институт 5 учащихся. Это 7,14%.

2015г всего 52 учащихся из 10 улусов. Проявили желание поступить, 34 учащихся поступило 4 учащихся. Это 7,6% .

2016г всего 44 учащихся из 7 улусов. Проявили желание поступить, 20 учащихся поступило 4 учащихся. Это 9,09%.



На вопрос, надумал ли ты поступать ЧГИФКиС ?
 Ответы по годам показаны на диаграмме с 2013-2016 г.



Таким образом, организация исследования деятельности анализа данных позволил выделить нам следующие основные аспекты школы «Маарыкчаан».

Организация и проведение многоаспектной подготовки старшекласников через различные виды деятельности: организация и методическое обеспечения подготовки к ЕГЭ по основным предметам; формирование представления о

будущей профессии учителя физической культуры и тренера; проведения Дней института с целью отбора участников; организация культурного - образовательного, спортивного досуга учащихся.

Профориентационная работа вуза направлена на создание оптимальных условий будущим студентом ЧГИФКиС для качественного завершения среднего образования, подготовки к поступлению в институт и адаптации к последующему обучению.

Развитие универсальных учебных действий обучающихся на уроках ОБЖ через проектную деятельность

Павлов П.П., студент 4 курса

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Олесов Н.П., доцент кафедры БЖД

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, РС (Я)

Цель достижения педагогического опыта.

1. Формирование осознанной мотивации учащихся для получения знаний о безопасности, как о знаниях, необходимых человеку, для поддержания и сохранения своего здоровья.

2. Обучение учащихся способам выживания при автономном существовании в реальных условиях и использованием новых технологий проектной деятельности учащихся.

3. Мотивация своей деятельности, а также деятельности учащихся в получении ими практических навыков по оказанию само- и взаимопомощи, первой медицинской помощи (1МП) в экстремальных условиях.

Основными методами обучения на уроках ОБЖ должны быть наглядные (компьютерные программы, видеofilмы) и практические, так как главной задачей курса ОБЖ является не просто усвоение знаний, а привитие обучающимся определенного стиля жизни, адекватного поведения в соответствии со складывающейся обстановкой и развитием чрезвычайной ситуации; стимулирование у них самостоятельности и ответственности. Ведущим, на мой взгляд, должен стать метод проектирования. Использование этого метода, помогает ориентировать учащихся на осознание и понимание проблем безопасности, рациональный отбор информации по созданию безопасных условий деятельности, аргументированность принимаемых решений по устранению причин, реализующих опасности в качестве негативных последствий. Применение при преподавании предмета ОБЖ метода проектов крайне важно, так как это способствует интеллектуальному и духовному развитию личности учащихся, ее самовыражению в практике проектной деятельности. Кроме этого, работа над проектом позволяет учащимся выработать определенные навыки и приобрести опыт в области ОБЖ. В результате школьники осваивают алгоритм проектно-преобразовательной деятельности, учатся самостоятельно искать и анализировать информацию, обобщать и применять полученные ранее знания по предметам, приобретают самостоятельность, ответственность, формируют и развивают умения планировать и принимать решения. Основой для разработки данного метода обучения ОБЖ является личностная концепция педагогики, которая предусматривает развитие активности учащегося в процессе обучения, создания таких психолого-педагогических условий, при которых ребёнок перестаёт быть получателем знаний, а стремится к ним сам, проявляя и развивая свои творческие способности.

Метод проектной работы строится на следующих подходах:

Интегрированный подход: позволяет эффективно мобилизовать межпредметные связи и как следствие формировать у учащихся положительную мотивацию к изучению литературы и информатики.

Исследовательский подход: реализует идею «обучения через открытие». В рамках этого подхода ученик в совместной деятельности с другими учениками, с родителями, с учителем формирует знания и умения и создает объекты.

Когнитивный подход: рассматривает знания как информационную систему.

Коммуникативный или дискуссионный подход: предполагает, что ученик становится на какое-то время автором, критиком какой-либо точки зрения на определенную научную проблему. При реализации этого подхода формируется умение высказывать свое мнение и понимать чужое, искать позиции, объединяющие обе точки зрения, воспитывается толерантное отношение к окружающим.

Межгрупповой подход: способствует возникновению и развитию коллективной познавательной деятельности.

Индивидуальный подход: на основе вариативности заданий способствует развитию творческой индивидуальности каждого учащегося.

Построенная на таких подходах учебная деятельность представляет собой гибкую методическую систему, обеспечивающую такую духовно-практическую деятельность педагога и ученика, при которой знания не даются в готовом виде, а добываются учениками в совместной деятельности с учителем, родителями, учениками.

Вовлечение обучающихся в проектную деятельность должно происходить постепенно. Интерес к самостоятельной деятельности появляется в подростковом возрасте. Подростки обладают достаточными знаниями, опытом исследований, владеют навыками работы на компьютере, работы со словарем и другими источниками информации и оформления проекта.

Эффективным представляется технология разработки мини-проектов (один урок). Например, в 5 классе при изучении темы «Пожар» я показываю детям видеоролик по теме «Пожары в домах и квартирах», затем провожу беседу по содержанию и предлагаю тематическую ролевую игру «Выпуск новостей». Учащимся предлагается разработать сюжет по теме: возникновение пожара в доме вблизи дома или в квартире – что случилось, чем закончился пожар, как его можно было избежать. При изучении темы «Правила поведения на воде» предложить обучающимся, рассмотрев картину И. Левитана «Весна. Большая вода», составить памятку «Как выбраться из затопленной зоны». Примером служит также выполнение мини-проекта «Безопасное поведение в чрезвычайной ситуации» по завершении изучения раздела «ЧС природного характера» в 7 классе. Группы формируются по 4-5 человек. Задание группам: наглядно изобразить правила безопасного поведения. Во время защиты мини-проекта группа объясняет, что делают герои рисунка, и почему. Главная цель — разрешение проблемной ситуации, в которую вовлекаются учащиеся. Работая над мини-проектом, учащиеся имеют максимальную возможность для самореализации. Проблемная создаётся с таким расчётом, что при её решении необходимо применение различных способностей учащихся: аналитических, художественных, артистических, коммуникативных, которые при традиционном процессе обучения остаются невостребованными, и талантливого ребёнка можно попросту "не заметить". Обязательная моя задача как педагога — дать возможность каждому участнику ощутить собственную значимость и необходимость в выполнении общего дела.

Например, в 6 классе при изучении темы «Состояние тревожности. Преодоление тревожности» перед учащимися ставится задача: «Разработать и

представить комплекс упражнений для снятия тревоги»; при изучении темы «Использование природных лекарственных средств» обучающимся можно предложить на выбор один из следующих проектов: картотека лекарственных средств, произрастающих в Заполярье, иллюстрированная брошюра «Лекарственные средства». Для лучшего усвоения материала по пожарной безопасности и правилам дорожного движения предлагаю обучающимся разработать тест по узко определенной теме. Этот проект может быть как индивидуальным, так и коллективным. Подготовленные обучающимися и откорректированные учителем можно использовать в работе при контроле знаний. На уроке перед началом работы над проектом обсуждается тема, и затем дети разбиваются на группы по интересам, выбирают для себя направление деятельности. Во время работы над поиском информации учащихся консультируются с учителем, обращаются в библиотеки, а также выходят в интернет. Они ставят цель - создать конкретный продукт, и результат будет наглядным, он или есть или нет. Весь продукт проекта содержит пояснительную информацию. Ученики защищают свой проект с презентацией не только материалов, но и способов работы над проектом.

В ходе выполнения проекта происходит соединение академических знаний и практических действий. Во время работы над проектом каждый ученик имеет возможность реализовать себя, применить имеющиеся у него знания и опыт, продемонстрировать другим свою компетентность, ощутить успех. Улучшается общий психологический климат на уроках: ребята не боятся допускать ошибки, помогают друг другу, повышается их творческая активность. Таким образом, используя метод проектов на уроках ОБЖ как средство активизации творческой активности, я добиваюсь положительных результатов в обучении школьников.

Литература:

1. Бычков А. В. Метод проектов в современной школе. – М., 2000.
2. Буланова М.В.- Топоркова Педагогические технологии- Москва - Ростов-на-Дону, 2004.
3. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Теория обучения - М., 2003.
4. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Совсем необычный урок: практ. пос. для учителей, студентов средн. и высших пед. уч.зав., - Ростов-на-Дону: Изд-во «Учитель», 2001.
5. Никитина Н. Н., Железнякова О. М., Петухов М. А., Основы профессионально-педагогической деятельности, Уч. изд., М.: Изд-во «Мастерство», 2002
6. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Под редакцией Е.С. Полат - М., 2003.
7. Петрова В. Метод проектов. – М., 2009.
8. Рогов Е.И. Личность учителя: Теория и практика - Ростов- на- Дону, 1996.

Оптимизация средств педагогической подготовки борцов вольного стиля

Пестерев Т.А., магистрант

ФГБОУ ВО «ЧГИФКУС»,

Адамова Л.К., к.соц.н.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКУС»,

Чурапча, РС (Я)

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую подготовку будущих мастеров ковра.

Целью данной работы является изучение путей оптимизации средств развития физических качеств борцов вольного стиля.

В связи с этим поставлены следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы развития физических качеств борцов.
2. Выявить основные качества, необходимые борцам вольного стиля и методы их развития путем анализа литературных источников.
3. Выявить наиболее эффективные методы и средства воспитания физических качеств борцов вольного стиля.

В ходе исследования выявлены эффективные методы тренировок и разработаны следующие практические рекомендации.

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории). С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру движения, выполняемого с определенной скоростью.

Метод упрощения условий. Наряду с усложненными, используют и облегченные условия (легкий снаряд, имитация движения, несопротивляющийся партнер, партнер более легкой весовой категории и т. п.). Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций. Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, до-жим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой. Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты. Хорошей базой для развития быстроты борца является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры

- прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки борец может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности.

Равномерный метод - основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствуют развитию общей выносливости спортсмена.

В первые годы тренировочного процесса, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание. В начальный период занятий спортом развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки.

В годы спортивного совершенствования занятия по развитию общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию и поддержанию общей работоспособности спортсменов. Такие занятия широко используются с целью разнообразить тренировочную нагрузку. В первые годы занятий борьбой следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и возможность быстрого восстановления. В зависимости от педагогических задач, в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

В практике борьбы для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств такие, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой методы.

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3-5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный долг. Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма. Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки. В большинстве случаев нагрузку, выполняемую равномерным методом, следует считать малой. Создание у борцов возможности выполнять равномерно значительную нагрузку является одной из задач их общей физической подготовки. Спортсмены высокой квалификации могут выполнять среднюю нагрузку, но со столь же незначительными колебаниями частоты пульса. Это следует считать хорошим показателем общей подготовленности.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин. Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы. В качестве упражнений

применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием предпринимать спурты в определенные периоды схваток. Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде - как средство воспитания специальной выносливости.

Повторный метод применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности. В подготовительном периоде вначале применяют отдельные трехминутные отрезки схватки, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от проведения полных схваток, в итоге еще более повышает работоспособность спортсменов.

После введения правил соревнований, предусматривающих три трехминутных отрезка в девятиминутной схватке, в тренировочной работе по борьбе начинают преобладать повторный и интервальный методы тренировки.

Интервальный метод применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Так же как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменов. Спортсменам, которые еще не готовы проводить полные девятиминутные схватки, рекомендуется применять короткие отрезки схваток, которые по мере роста тренированности соединяют. Если спортсменам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести схватку в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков схватки, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока борцы не будут в состоянии выдерживать нужный темп схватки в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

Соревновательный метод применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Тренирующее воздействие соревновательного характера упражнений общеизвестно, однако злоупотреблять ими опасно, так как спортсменов можно привести к глубокому утомлению.

Игровой метод в ходе подготовки спортсменов применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности, выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся спортсмены и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях, специфичных для борьбы, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зависит от организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», в которых число элементов вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений. Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на

более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Упражнения для развития гибкости обычно носят динамический характер в преодолевающем или уступающем режиме. Широко используются также и статические упражнения, когда в крайнем положении амплитуды движения прилагаются дополнительные усилия партнера или тренажера для усиления воздействия на повышение подвижности в отдельных суставах. Особенностью развития гибкости является серийность выполнения тренировочных заданий, причем количество выполнений упражнений в серии довольно высоко, до 30-40 раз. Сильнейшее воздействие на уровень проявления гибкости оказывают внешние факторы среды (температура воздуха, время дня, влажность, атмосферное давление) и состояние организма спортсмена. Уровень проявления гибкости значительно ниже при низкой температуре и состоянии утомления. Упражнения на гибкость рекомендуется проводить в подготовительной или конце основной части занятия. Им должно предшествовать разностороннее разогревание. Интервалы между сериями упражнений на гибкость рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление. Для поддержания гибкости на достигнутом уровне: для плечевых суставов достаточно применять 40-45 повторений в одном занятии; для тазобедренных - 45-60; а для межпозвоночных - 60-65 повторений. Наиболее часто для развития гибкости общего характера применяются наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (руками, ногами), шпагаты (поперечный, продольный), мосты (гимнастический, борцовский), прогибы назад в положении лежа на животе, а также все эти упражнения, выполняемые с партнером.

Основными средствами развития ловкости борцов являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, а также специализированные эстафеты (сочетание выполнения акробатических и специальных борцовских упражнений), соревновательные упражнения (игровые схватки по заданию и т. п.). Значительное место в развитии ловкости борцов занимают упражнения, связанные с тренировкой функции равновесия и вестибулярной устойчивости. Учитывая высокую вариативность действий борцов, а также постоянное изменение направленности их движений, особое значение придается сохранению динамического равновесия. Наиболее эффективным способом развития динамического равновесия является метод активного воздействия на анализаторы, участвующие в обеспечении равновесия (зрительный, тактильный, вестибулярный и двигательный). При развитии ловкости борцов необходимо, кроме общих методических подходов, обратить особое внимание на специфические борцовские задания. К ним можно отнести: удержание равновесия - на одной ноге, на неустойчивой опоре, после выполнения разнообразных вращений и т. д.

Работая над развитием физических качеств, нельзя не учитывать то обстоятельство, что изменение правил соревнований, в частности, сокращение общей продолжительности схватки с 12 до 10 мин, введение кратковременного перерыва после первых 5 минут борьбы, привело к увеличению темпа схватки и, как следствие, - к повышению требований в проявлении борцом скоростной выносливости, быстроты реакции, ловкости и высокой координации действий в условиях быстро меняющейся обстановки.

Литература:

1. Абрамов А.А. Методический подход совершенствования специальных скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля высокой квалификации / А.А. Абрамов // Оптимизация структуры тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. - Алма-Ата, 1991

2. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67). -

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

Методика обучения базовым шагом для студенток 1 курса фитнес аэробики

*Пермякова А.С., студентка 4 курса 2 группы
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Логинов В.Н.

Чурапча, РС (Я)

Аннотация. Аэробика в наше время стала настолько популярной и модной, что конгрессы и чемпионаты по этому виду спорта уже привычны. К сожалению, не всем от природы даны идеальная фигура и железное здоровье. Но стоит приложить определенные усилия, и можно достичь желаемых результатов. Единственный и гарантированный способ, который позволяет изменить форму, объемы тела и, что немаловажно, закрепить полученный результат, – сочетание регулярных тренировок и аэробики, подкрепление всего этого правильным режимом питания и психологическим настроем.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, физические качества, методы обучения, координационные способности.

Summary. Aerobics today has become so fashionable popular and that the congresses and championships in this sport already familiar. Unfortunately not all of nature are perfect figure and iron constitution. But it is worth some effort, and you can achieve the desired results. The only guaranteed way and that allows you to change the shape, the volume of the body and, more importantly, to fix the result, - a combination of regular exercise and aerobics, a reinforcement of all this right diet and psychological attitude.

Key words: aerobic-fitness, physical qualities, teaching methods, coordination abilities.

Введение. На современном этапе жизни общества, особенно актуальными являются исследования связанные о здоровом и правильном образе жизни. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, а так же способов повышения интереса к занятиям аэробикой. Вместе с тем на фитнес – занятиях решаются сразу несколько задач, воспитательные, оздоровительные, и образовательные, припомощью различных методических приемов и средств, их мы сможем рассмотреть в основной части дипломного проекта.

В этом проекте мы будем раскрывать, и освещать понятие аэробика, ее влияние на организм, а также различные виды и направления современной фитнес аэробики для студентов 1 курса.

Более подробно будут изучены изменение двигательных показателей при занятиях аэробикой, результат влияния двигательной активности на различные системы организма, а так же попробуем выявить насколько же эффективными являются занятия аэробикой в улучшение здоровья людей и повышения физических способностей.

Думаю, что сейчас многие согласятся с тем что качество жизни, благополучие, в первую очередь зависит от способности человека вести полноценный, активный образ жизни, не ограниченный проблемами со здоровьем. Именно по этому, в

настоящие время занятия аэробикой приобретают все большую популярность и набирают все большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер. Проблема ухудшения здоровья людей, особенно актуальна в нынешнее время, по причине плохой экологии, неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, и пагубным влиянием вредных привычек.

Цель исследования: Выявление изменений двигательных показателей девушек под влиянием обучения базовым шагом для студентов 1 курсов по фитнес-аэробике.

Методы и организация исследования. Для решения цели применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников; изучение педагогического опыта; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

В эксперименте участвовали студентки 1 курса. Группа состояла из студенток занимающихся младших курсов а точнее 1 курсов физкультурного вуза занимающихся фитнес-аэробикой 1 раз в день по разработанной программе. Всего в течение исследования было проведено 24 занятий по фитнес-аэробике.

Для определения исходного уровня начальной подготовленности с ними было проведено тестирование по измерению начальных показателей для дальнейшего выявления эффективности занятия аэробикой.

Физические тесты используются для тестирования физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Тест на «координацию» – 10 прыжков на месте с произвольной высотой прыжка и частотой пульса 80 ударов в минуту под метроном. Фиксируется количество заступов за круг, имеющий радиус, на 2 см превосходящий длину стопы.

Тест на «силу»:

прыжок с места в длину с места – измеряется длина прыжка.

отжимания от скамьи высотой 50 см – фиксируется максимальное количество повторений.

Тест на «гибкость» наклон, вперед стоя на гимнастической скамейке – измеряется нижняя точка, до которой достают вытянутые пальцы рук.

Тест на «выносливость» бег 2 км. – регистрируется время за которое, которое преодолевается расстояние.

Результаты и их обсуждение.

Заключение. Реализация экспериментальной программы обеспечила существенное повышение показателей физической подготовленности, функционального состояния, формирование потребности и мотивации студенток к двигательной активности.

На основе анализа и обобщения результатов проведенного педагогического эксперимента можно заключить, что реализация экспериментальной программы с углубленным изучением фитнес-аэробики в вузе обладает рядом преимуществ, которые позволяют эффективно решать повышение интереса к самостоятельным занятиям базовыми упражнениями, формированию здорового стиля жизни современной молодежи.

Таким образом, занятия фитнес-аэробикой в рамках обладание существенным развивающим воздействием на организм занимающихся. Вместе с этим фитнес-аэробика стимулирует повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, и может, наряду с базовыми видами спорта.

Литература:

1. Шенфилд Б. Фитнес для красивого тела. — М.: Эксмо-Пресс, 2002. 355 с.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. - М.:ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. 72 с.
3. Купер К. Аэробика дня хорошего самочувствия, — М., Физкультура и спорт, 1987. 235 с.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2т./ Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. Федерация аэробики России, 2002. –Т.1. -230 с.; Т.2. -216 с.
5. Shenfield В. Fitness for beautiful tela.-М.: Eksmo-Press, 2002. 355р.
6. Basic aerobic fitness wellness. Study benefit.- М.: ООО “UIC”AGE”, 2006. 72р.
7. К. Cooper Aerobics for good health –М, Physical Education and Sports, 1987. 235р.
8. T.S .Lissitzky Aerobics. Theory and methods:. In 2m/ T.S. Lissitzky L.V. Sidneva.- М. Russian Federation aerobics, 2002.- Т.1.-230р.; Т.2.- 216.

Смыслообразующие основания спорта высших достижений в современном обществе

Плешков А.В., Гурьев В.И., Коньчев А.А.

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация: Способность оценить спорт высших достижений с точки зрения моральных критериев, который имеет место в данной статье, раскрывается в совокупности как качественных, так и количественных показателей. Практический смысл лежит в создании социально-философской модели гуманистического варианта развития спорта высших достижений. Как известно, спорт высших достижений это некий эксперимент с человеческими возможностями, например физическими, эмоциональными и духовными, имеющий постоянную грань с возможностями человека. Это и является отличительной особенностью данного вида спорта, он не распространяется на всех, а только лишь на определенного человека, который выступает на данном уровне за себя, либо свою команду.

Ключевые слова: спорт, индивидуальные качества, способности человека, здоровье, активность, совершенствование, результат, выносливость, упорство, олимпизм, соревнования.

Grounds semantic high performance sport in modern society

Pleshkou A.V., Gurylev V.I., Konychev A.A.

Nizhny Novgorod Academy of the MOI of Russia, Nizhny Novgorod, Russia

Abstract: The ability to assess the sport of the highest achievements in terms of moral criteria, which takes place in this article are disclosed in the aggregate of both qualitative and quantitative indicators. The practical meaning lies in the creation of social and philosophical model of humanistic version of high performance sport. It is known that elite sport is an experiment with human capabilities, such as physical, emotional and spiritual, having a constant face with human features. This is a distinguishing feature of this sport, it does not apply to everyone, but only to a certain person, who performs at this level for myself or my team.

Keywords: sports, individual qualities, a person's ability, health, activity, improvement of the result, endurance, perseverance, Olympism, competition.

В настоящее время в мире существует всего лишь две разновидности спорта: массовый спорт и спорт высших достижений. Их главное отличие заключается в различных целях и задачах, которые непосредственно исходят от самого спортсмена, занимающегося тем или иным видом спорта. Можно сказать, что массовым спортом, без сомнения, занимался каждый человек, тем самым улучшал свои физические качества и двигательные возможности, укреплял здоровье, таким образом, противостоял нежелательному воздействию на организм вредных

веществ, окружающей среды, негативных привычек. А спорт высших достижений ставит перед собой совершенно иные цели и задачи. Его целью является достижение «по максимуму» спортивных результатов на соревнованиях, и на олимпийских результатах. Любая победа на таком уровне, является не только гордостью для самого спортсмена, но и достоянием для всей страны в целом. За этим процессом следят зрители, что добавляет дополнительной психологической напряженности для спортсмена

Важным является еще то, что организм спортсмена функционирует в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов организма. Таким образом, важно осознать процесс определения пути развития собственных возможностей спортсмена, его профессиональных навыков, значительно улучшить результаты.

Современный спорт многогранен, дифференцирован, и это позволяет удовлетворять самые разнообразные потребности личности и общества в области спорта. Тем не менее, в обществе существуют разногласия, по поводу его пользы для организма человека. Одни оценивают его лишь как пользу для здоровья, трудоспособности, способность совершенствования характера человека, и границ его возможностей. Вторые же отмечают его негативное воздействие на физическое здоровье и личностные качества занимающихся.

Важной тенденцией развития современного общества является рвение молодого поколения к занятию спорта, что позволяет решить ряд проблем, таких как наркомания, беспризорность, преступность, а главное - сохранение и укрепление здоровья будущего поколения. Все эти проблемы легко решаются с помощью опыта, который имеется в нашей стране, ведь нашему обществу нужен достойный резерв, способный показывать достойные результаты, продолжать традиции своего предыдущего поколения. Основные тенденции в развитии современного спорта:

Достичь высокого роста спортивных достижений можно несколькими способами. Так, внедрение новых методов тренировки, позволяет значительно улучшить физические данные человека. Закупаются инвентарь, оборудование, строятся специальные тренировочные и игровые залы, позволяющие развивать свои качества в нужном русле. Значительно увеличивается объем работы, поставленный перед спортсменом. Проводится работа с психологическими приемами совершенствования спортсмена, совершенствуется фармакология. А также появляется соревновательный стимул.

Главный упор остается на развитии спортивных достижений в наиболее популярных видах спорта. Однако уделяется малое внимание развитию женского спорта. Это происходит из-за того, что еще не выработаны единые требования и подход к численности мужского и женского количества занимающихся. Так, доля женщин в стране превышает 53%, а занимающихся спортом - лишь 28%, в то же время в олимпийской программе женские дисциплины составляют 40% и имеют тенденцию к дальнейшему увеличению.

Существенной проблемой является также финансовое обеспечение. До настоящего времени существует проблема недостатка средств для проведения отбора и подготовки спортсменов, а также обеспечения системы подготовки кадров, финансирования спортивной науки, медицины.

Никуда не пропадает проблема кризиса олимпизма. Первым признаком кризиса олимпийского спорта является его коммерциализация, когда олимпийское движение начинает представлять собой "синтез спортивного шоу-бизнеса, технологии рекламы и публичной политики".

Это выражается в негативных проявлениях, таких как необъективность судей, шовинизм, субъективность и нарушение здоровья спортсменов в результате сверхвысоких тренировочных нагрузок, коррупционная составляющая.

В настоящее время наше общество подвержено сокращению людей, способных на достижение действительно высоких результатов. Из 16,3 миллиона детей школьного возраста две трети детей имеют отклонения в состоянии здоровья. Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние пять лет возросла на 16%, в возрасте 15-18 лет - на 18%. Треть подростков к моменту окончания школы страдают хроническими заболеваниями, полностью здоровых выпускников лишь менее 10%.

Уровень подготовленности молодых спортсменов требует всё большей специальной подготовки, оставляет мало возможностей для общей закали и целостного укрепления его физического здоровья.

Спорт является школой для воспитания характера, школой честной игры, школой эмоций, школой физического и духовного совершенствования, а также развиваются такие качества, как упорство, решительность. Однако потрясений в большом спорте для юного спортсмена остается не мало.

К ним порой применяются завышенные требования, позволяющие раскрыть из феноменальных способностей. Это также достигается постоянной работой и тренировками, которые порой бывают свыше 7 часов в день.

Изнурительные тренировки не редко истощают молодой организм, целевое устремление юных спортсменов рано или поздно теряет свою актуальность, не говоря уже о ранних травмах и болезнях. Поэтому зачастую спортсмены и не выдерживают такого бешеного темпа протекания своей жизни.

Данные проблемы можно и нужно решать! Так, по моему мнению, необходима целостная просветительно-образовательная деятельность, с достаточной правовой и материально-технической базой. Возможно, именно это преобразование поможет увеличить число людей, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни.

Таким образом, можно сделать определенные выводы по сложившейся проблеме. На основании двух взаимосвязанных целей, таких как ведение самоотверженной спортивной борьбы, а также развитие моральных качеств спортсмена способно решить все стоящие перед юным олимпийцем проблемы.

Таким образом, необходимо использовать новые научные технологии спортивной тренировки и постоянно их совершенствовать. Также необходимо сочетать различных по интенсивности режимы тренировок. Произвести увеличение доли специализированных средств подготовки; расширить уровень практической подготовленности; сбалансировать тренировочные и соревновательные нагрузки, а также отдых, на основе специальных программ и питания.

Подводя итоги данной статьи, хотелось бы отметить важность подготовки качественного резерва для спорта высших достижений. Тем самым формировать у детей и подростков значительный интерес и потребности в постоянных занятиях физической культурой и спортом, улучшения навыков здорового образа жизни, улучшению уровня образованности в области физической культуры, спорта, что позволит создать эффективную и неизменную систему для подготовки спортсменов высокого класса.

Литература:

1. Аристова Л. В. Совершенствование системы управления развитие физической культуры и спорта в России: автореф. дисс. . к. э. н. (08.00.05) М. 2000. 146 с.

2. Артюхова Т. Олимпиада -2002. Отказ дня / Московский комсомолец №22918 от 11.02.2002.
3. Быховская И. М. Спорт: культурологические векторы анализа феномена // Культурологический журнал 2011. № 1 (3).
4. Кабанис П. Ж. Отношения между физической и нравственной природой человека; Перевод с фр. М.: Красанд, 2011. 456 с.
5. Кубертен П. Олимпийские мемуары; Пер. с фр. В. Акимов. М.: Рид Групп, 2011. 176с.

Проблемы молодёжи в условиях современного общества

Плешков А.В., Гурылев В.И., Коньчев А.А.

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация: Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, молодёжь, спорт, учебное заведение, ситуация, адаптация, ресурс, проблема, общество.

Problems of young people in the modern society.

Pleshkov A.V., Gurylev V.I., Konychev A.A.

Nizhny Novgorod Academy of the MOI of Russia, Nizhny Novgorod, Russia

Abstract: Modern living conditions place high demands on the human body and are characterized by high degree of extreme. It is connected not only with the peculiarities of the environment, predetermining the unfavorable ecological conditions, but also with the majority of the factors of social, economic and psychological nature, etc.

Keywords: physical education, student, youth, sport, school situation, adaptation, resource, problem, society.

В настоящее время стало ясно, что в современном обществе каждый человек испытывает на себе большой объем неблагоприятных воздействий различного характера, что сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п. Вполне естественно, что сложившаяся в настоящее время сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляют совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к такому роду человеческой деятельности как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества.

Прежде всего, необходимо отметить, что и сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи,

распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы, приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности.

Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий, так называемыми, элитными видами физических упражнений, в частности, такими как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры.

Цель статьи - исследовать актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества и указать средства практического решения данных вопросов.

В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи достаточно хорошо подготовленными как в теоретическом, так и в практическом отношении они в большинстве случаев испытывают серьезные трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерствами здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта.

Вместе с тем, реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Не менее важной является также проблема подготовки полноценных высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины. Хорошо

известно, что практически все работающие в области физической культуры и спорта врачи не имеют образования специальной направленности, связанного со спортивной медициной. Несмотря на высокий профессионализм и преданность своему делу данных специалистов, проблема подготовки спортивных врачей является, несомненно, актуальной. Сложность решения этого вопроса усугубляется еще и тем, что до сих пор в этом отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов данного направления.

Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности. Так, учебные планы по таким дисциплинам, как «Физическое воспитание», «Олимпийский и профессиональный спорт», «Физическая реабилитация» составлены в соответствии с одним направлением - «Физическое воспитание и спорт», что не дает возможности целенаправленной подготовки студентов по данным специальностям с 1-го курса. Изучение специальных предметов возможно только с 5-го курса в рамках образовательно-квалификационных уровней «Специалист» и «Магистр», что существенно снижает эффективность подготовки специалистов по указанным специальностям.

Очевидно, таким образом, что в данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания в целом отвечает современным требованиям. Сложившиеся за многие десятилетия традиции и методики обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих ВУЗах страны. Однако, очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни).

В данном вопросе уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых привлекательных и конкурентно-способных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях.

Отмеченные проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений.

Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В настоящее время многими специалистами констатируется существенное снижение эффективности работы специализированных ДЮСШ по различным видам спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени материального стимулирования детских тренеров и т.п.

Очевидно, что решение данных вопросов является одной из актуальных проблем современного массового спорта и спорта высших достижений. Только в этом случае мы можем рассчитывать на высокие результаты украинских спортсменов в предстоящих Олимпийских Играх и ответственных мировых и европейских соревнованиях. Практическое решение проблемы подготовки спортивных кадров высокой квалификации, по нашему мнению, возможно за счет своеобразного сосредоточения материальных и человеческих ресурсов в специализированных Центрах Олимпийской подготовки конкретных городов Украины, добившихся за последние годы наиболее значительных успехов в том или ином виде спорта. Например, г. -Запорожье вполне мог бы стать центром подготовки гандболистов, гандболисток, волейболисток и баскетболисток, а также в таких видах спорта как плавание, легкая атлетика, академическая гребля и т. п.

Не менее актуальной представляется также проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации. Хорошо известно, что эффективный медико-биологический и врачебно-педагогический контроль в значительной степени определяют спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Несмотря на значительные успехи украинской спортивной науки в данном направлении, представляется необходимым интенсифицировать процесс разработки совершенно новых методических подходов к оперативной оценке текущего состояния спортсменов с применением достижений современных компьютерных технологий, повышения эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в этом случае мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта несовершенен на новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей

Литература:

1. Интернет ресурс:
2. http://ruskline.ru/analitika/2010/8/17/problemy_sovremennoj_rossijskoj_molody_ozhi_chego_hochet_molodezh
3. <http://www.grandars.ru/college/sociologiya/molodezh.html>
4. <http://government.ru/media/files/ceFXleNUqOU.pdf>

Развитие физического воспитания подрастающего поколения

Плешков А.В., Гурылев В.И., Коньчев А.А.

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация: В нынешних условиях рыночных отношений, высокого уровня конкуренции, а также глобальных последствий мирового экономического кризиса в качестве главенствующих факторов развития, прежде всего, экономического, на передовую позицию выдвинуто накопление и воспроизводство не только материальных благ и услуг, сколько накопление опыта, знаний, навыков, здоровья, уровня физического и творческого становления личности.

Ключевые слова: Воспитание, развитие, спорт, поколение, физическое воспитание, здоровье, население, адаптация, система.

Development of physical education of the younger generation

Pleshkou A.V., Gurylev V.I., Konychev A.A.

Nizhny Novgorod Academy of the MOI of Russia, Nizhny Novgorod, Russia

Abstract: In the current market conditions, the high level of competition, as well as the global effects of the global economic crisis as the dominant factors in the development, primarily economic, to the forefront of advanced storage and reproduction not only of material goods and services, as the accumulation of experience, knowledge, skills, health, level of physical and creative development of the individual.

Key words: Education, development, sport, generation, physical education, health, population, adaptation of the system.

Важнейшей задачей Российского государства является создание демократического правового государства с социально направленной экономикой и формирование гражданского общества, в котором интересы человека и гражданина ставятся на первое место. Взять на себя ответственность за процветание государства, его будущее, может только такое поколение, которое будет обладать современными и актуальными знаниями востребованными в обществе профессиями, что является решающим фактором развития страны и продвижением её вперед. Именно опора на человеческий потенциал даёт возможность полноценной адаптации к условиям глобализации современного мира, достижениям конкурентоспособности, является важным условием усиления экономической силы страны, повышения уровня жизни её населения. Из этого следует, что уровень образования, система образования и здравоохранения, уровень профессиональной компетенции педагогического сообщества определяет человеческий потенциал любой высоко развитой страны как её главное конкурентное преимущество и её главное богатство.

Система образования должна своевременно и качественно адаптироваться к перспективным потребностям биржи труда, направлять на формирование способности к высокопроизводительному труду и общественному партнёрству, где происходит рождение нового человека, становление его как личности и гражданина, закладываются представления о морали, о добре и зле, уважение к старшему поколению, забота о детях, формируются взгляды на мир, его физическое, творческое и духовное совершенствование, его отношение к жизни. Важную работу в сфере физического воспитания школьников и студентов, развития массового детского и юношеского спорта проводят образовательные организации. Использование современных, действенных средств, форм и методов физической культуры и спорта должно стать одним из приоритетных способов воспитания у подрастающего поколения активной жизненной позиции, нравственности.

Физическое воспитание обучающихся содействует развитию следующих свойств и качеств: силы, ловкости, быстроты, находчивости. В ходе занятий, учащихся физическими видами спорта крайне необходимо достижение осознанной дисциплины, четкого выполнения правил и обязательств. Поставленная цель достигается решением следующих задач:

- формирование потребности обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение ими навыками и умениями по основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- увеличение физической подготовленности обучающегося, становление функциональных и физиологических возможностей его организма, совершенствование физических качеств через средства физической культуры;

- развитие двигательных навыков за счет совершенствования двигательных действий, повышенной координации и спортивной ориентации, физическими

упражнениями восстановительной и оздоровительно-профилактической направленности;

- формирование здорового образа жизни, использование занятий физической культурой и спортом для профилактики вредных привычек, наркомании, асоциального поведения;

- физической подготовки и участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Решению задач физического воспитания и становления личности в образовательных учреждениях способствует создание целостной педагогической системы, охватывающей все формы образовательного процесса:

- урочные и внеурочные формы занятий по предмету «физическая культура» и за её рамками;

- дополнительные (или факультативные) занятия физическими упражнениями (кружки, секции);

- занятия лечебной и адаптированной физической культурой, направленные на физическое воспитание обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия согласно режиму дня, направленные на оптимизацию работоспособности и профилактику переутомления учащихся в процессе учебной деятельности (физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры на переменах, «часы здоровья», «спортивные часы»);

- внеурочные формы проведения занятий должны ориентироваться на укрепление здоровья и физическую подготовку обучающихся (спортивные кружки и секции, группы ДЮСШ, самостоятельные и индивидуальные занятия общефизической подготовкой, включая выполнение домашних заданий);

- физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (спортивные состязания, турниры, спартакиады, спортивные праздники и фестивали, Дни здоровья и Дни спорта).

Разнообразные формы физической культуры и спорта могут включать, как классические(уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительная работа, занятия в секциях и кружках по видам спорта во внеурочное время), так и нетрадиционные(физкультурные и спортивные праздники) формы и методы.

Важным направлением физического воспитания молодого поколения считается повышение двигательной активности подростков, интенсивное вовлечение обучающихся в спортивные секции, которые имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и являются значимой стороной физического воспитания подрастающего поколения. Правила игры могут помочь раскрыть перед учениками, где и как необходимо действовать, что делать и как себя вести, раскрывают способ действий. При этом правила активизируют познавательную деятельность учащихся: что-то рассмотреть, задуматься, сопоставить, найти выход из той или иной ситуации и способ решения поставленной задачи во время занятий физическим спортом.

В целях развития физической культуры в Российской Федерации:

- принят федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

- проводится объемная научно-исследовательская и экспериментально-практическая работа в соответствии с Государственной программой «Развитие физической культуры и спорта»;

- созданы физкультурно-спортивные объединения детей и учащейся молодежи, а также физкультурно-оздоровительные комплексы по всей стране.

Все эти мероприятия направлены на последующее и кардинальное реформирование сферы физической культуры и спорта, улучшение системы подготовки специалистов в данной области. Так как образование должно являться

первостепенной функцией государства, политика которого нацелена на формирование активной, самостоятельной, целеустремлённой и ответственной личности, способной успешно выполнять разнообразные жизненные задачи в современном сложном, противоречивом и изменчивом мире.

Из этого следует, что, необходимо формирование самостоятельности, самоконтроля, взаимоконтроля в межличностных отношениях, способности ориентироваться в условиях меняющейся обстановки. Также необходимо развитие ловкости, меткости, силы, быстроты, точности реакции, проявлять волевые усилия при достижении собственных целей. В результате этого формируется способность контролировать свое поведение в различных обстоятельствах. Ведь известно, что развитие перечисленных выше физических качеств обучающихся, способствует становлению человека с более богатым духовным и нравственным миром.

Таким образом, наряду со взрослыми, растущее и вступающее в жизнь физически совершенствованное поколение молодых людей, обладающее передовыми знаниями способно взять на себя ответственность за динамичное развитие страны. Именно поэтому, вся деятельность Правительства, государственных, общественных, неправительственных и других структур должна быть направлена на формирование гармонично развитого, нравственно богатого, физически здорового подрастающего поколения.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.

3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

5. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.

Значение занятий физкультурой и спортом в высших и средних профессиональных заведениях

Преловский А.А.,

магистрант Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Байкальский государственный университет», Иркутск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные вопросы реализации молодежной политики России в процессе занятий физкультурой и спортом в высших и средних профессиональных учебных заведениях. Сделан вывод о том, что гармоничное развитие обучающего дает ему конкурентное преимущество в современном мире.

Ключевые слова: молодежная политика, спорт, физкультура, развитие, здоровый образ жизни.

Value of exercises and sport the highest and average professional educational institutions

Prelovsky A.A.,

Master Degree Student Baikal state university, Irkutsk, Russia

Abstract. In article topical issues of implementation of youth policy of Russia in the course of exercises and sport in the highest and average professional educational institutions are considered. The conclusion is drawn that harmonious development of training gives it competitive advantage in the modern world.

Keywords: youth policy, sport, physical culture, development, healthy lifestyle.

Согласно ст. 7 Конституции Российской Федерации Российская Федерация — социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека. Конституция как документ программный называет социальное государство как ориентир, идеал к которому необходимо стремиться. Построение социального государства прежде всего связано с реализацией социальных прав и свобод, в том числе права на охрану здоровья. Таким образом, актуальность темы настоящего исследования обусловлена необходимостью реализации права на охрану здоровья, в том числе у обучающихся высших и средних профессиональных учебных заведений, поскольку они являются «наиболее активной частью общества, от жизненного успеха которых зависит и успех российского государства» [1, 1833].

Целью исследования является выявление роли занятий физкультурой и спортом в высших и средних профессиональных учебных заведениях в целях донесения до обучающихся идеи о необходимости гармоничного развития человека.

В настоящее время перед российским государством и российским обществом отчетливо обозначилась «проблема поддержания в молодежи активной жизненной позиции, навыков социальной адаптации, умения организовать свою жизнь с целью обеспечить себе возможность развить свои таланты» [2, 230]. Изменяющийся, все более убыстряющийся в своем развитии мир ставит перед молодежью все более сложные задачи, которые сложно выполнить без умения организовать свой день, разнообразить его не только умственной работой, но и работой физической. Подобный вектор развития современной молодежи «позволил бы не только обеспечить гармоничное развитие отдельного человека, но и общества в целом, поскольку каждый член общества вносил бы свое представление о правильном образе жизни в общественное сознание» [3, 25].

Данные задачи могут быть реализованы индивидуумами самостоятельно, однако для усиления тренда на здоровый образ жизни государство и общественные организации могут посодействовать в укреплении этой идеи.

С одной стороны, велика роль государства в выстраивании идеологии необходимости ведения здорового образа жизни. Так, реализуются программы по молодежной политике. Следует отметить, что в основном все программы по молодежной политике разрабатываются на федеральном уровне и с помощью различных организационных структур претворяются в жизнь на региональном уровне. Если в 2001 году молодежная политика только набирала свои силы, то по истечении 15 лет можно сказать, что проведена огромная работа по привлечению общественности к проблемам молодежи, создано множество спортивных организаций, направленных на пропаганду здорового образа жизни, активно развиваются политические организации в нашем регионе, молодежь начинает вникать и проявлять интерес к политике, начал свою работу молодежный парламент. Молодежь привлекается к различным проектам в различных социальных сферах. Особенностью молодежной политики в Иркутской области является то, что в начале рассматриваемого периода наблюдался всплеск вновь

образованных организаций, но в дальнейшем часть организаций прекратили свою деятельность, однако с 2006 года был зафиксирован новый рост молодежных организаций, многие из которых стремятся попасть в перечень молодежных организаций Иркутской области для получения субсидий. Многие из указанных организаций ориентируют свою работу в том числе на укрепление идеи «в здоровом теле здоровый дух».

Как представляется, государство не может, да и не должно быть единственным идеологом и организатором мероприятий по внедрению в молодежную среду идеи о необходимости ведения здорового образа жизни. В этом процессе большую роль играют не далекие от индивидуума идеи, а «живой» пример, наличие наставников, которые могут привлечь молодых людей в сферу спортивной жизни, заинтересовать их развивать свои умения и навыки в данной сфере. Представляется, что важную роль в этом процессе играют не только спортивные секции, но и работа с обучающимися на занятиях по физкультуре и спорту.

Если в школе занятия физкультурой призваны обеспечить гармоничный рост человеческого тела, то в более старшем возрасте физкультура становится идеологией, которую человек исповедует всю оставшуюся жизнь уже с пониманием того, что в современном мире гиподинамия становится причиной множества заболеваний, отсутствие физической нагрузки пагубно сказывается на поддержании высокого уровня мозговой активности. Таким образом, высшие учебные заведения, средние профессиональные учреждения становятся важным звеном в системе представлений о важности физкультуры и спорта.

В учебных планах высших учебных заведений и средних профессиональных образовательных учреждений отводятся часы на занятие физкультурой. Представляется, что данное время должно быть использовано рационально: с одной стороны, на данных занятиях необходимо развивать физическую выносливость, гибкость и силу, однако более важным является возможность показать обучающимся, что физкультура это необходимая часть жизни любого человека. На занятиях по физкультуре стоит обозначить наличие различных направлений спорта, чтобы каждый обучающийся смог выбрать вид нагрузки по своим изначальным данным и интересам.

Представляется, что поскольку в настоящее время реализуется тренд не на групповое взаимодействие, а индивидуальное развитие, использование на занятиях по физкультуре только коллективных игр – волейбол, баскетбол, не являются оптимальным, ведь подобные игры возможны только на специально оборудованных площадках при участии большого количества людей. Вместе с тем, занятия фитнесом, йогой, боксом, занятия в тренажерном зале не требуют таких условий, поэтому и такие виды физической активности должны быть представлены на занятиях с обучающимися.

Позитивным следует признать проведение различных студенческих соревнований, связанных с физической культурой и спортом. Большинство студентов, если не занимались спортом ранее, не могут активно участвовать в соревнованиях профессионального уровня, однако на универсиадах, студенческих соревнованиях среди непрофессионалов способны реализовать себя.

Кроме того, в вузах может вестись активная работа со студентами ранее занимавшихся спортом, но в дальнейшем утратившим интерес к нему. Например, в Байкальской государственной университете в рамках дополнительных занятий ведется подготовка студентов для выступления на соревнованиях по универсальному бою – сочетание нескольких этапов соревнований дает возможность студентам усилить свои умения и навыки по неизвестным им видам

физической нагрузки, при этом отлично проявить себя в уже известных дисциплинах.

На основании вышеизложенного, можно сделать следующие выводы.

Развитие физической культуры и спорта являются возможностью не только повысить уровень физической подготовки, но и адаптироваться к реалиям современного динамичного мира. Занятия физкультурой и спортом в высших учебных заведениях или средних профессиональных учреждениях должны способствовать формированию у обучающихся понимания важности занятия физкультурой в любой возрасте. Нагрузки должны быть на занятиях разноплановые: как групповые, так и индивидуальные, что позволит выпускникам выбрать более интересный и доступный способ поддержания своей физической формы и после окончания образовательного учреждения.

Литература:

1. Устинов А.Н. Проблемы модернизации высшего юридического образования в России на современном этапе / А.Н. Устинов // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием); Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2016. – С. 1833-1839.

2. Устинов А.Н. Проблемы применения компетентного подхода при подготовке юристов: концептуальный аспект / А.Н. Устинов // Система менеджмента качества: опыт и перспективы. – 2016. – Вып. 5. – С. 230-233.

3. Якимова Е. М. Совершенствование законодательства в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина: обзор предложений по изменению законодательства / Е. М. Якимова, В. В. Чуксина, Л. С. Гетьман, И. Г. Смирнова // Совершенствование законодательства в сфере защиты прав человека и гражданина: проблемы и перспективы» (часть 1) / отв. ред. Е.М. Якимова. – Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2013. – С. 2-30.

Оздоровительный потенциал студентов специальной медицинской группы

*Попова А.А. студентка 3 курса
факультета социальной и коррекционной педагогики
Андреев Т.А., доцент, к.п.н.,
кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Волгоградский государственный социально-
педагогический университет,
Волгоград, Россия*

Аннотация. В статье представлены данные состояния здоровья студентов первокурсников поступивших в вуз.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты.

Health potential of students of special medical group

*Popova A.A., Andreenko T.A.
Volgograd state social-pedagogical University, Volgograd, Russia*

Abstract. The article presents the state of health of students enrolled in first-year university.

Keywords: physical culture, health, student.

Постановка проблемы. Проблема здоровья студенческой молодежи в настоящее время приобретает все большую актуальность. Люди давно поняли, что здоровье есть наивысшая ценность жизни. К сожалению, среди молодежи распространено пренебрежительное отношение к своему здоровью. Им кажется, что их здоровье безгранично. Однако молодежь стала слабее, хуже прыгает и бегает, чаще болеет. Основные причины сложившейся ситуации, на наш взгляд,

связаны с низким уровнем физической подготовки молодежи, с отсутствием интереса к активным занятиям физкультурой, отсутствием должной мотивации к поддержанию и укреплению своего здоровья, неправильной организацией труда и недосыпанием. Все это, в свою очередь, приводит к стрессам, перенапряжению организма, неврозам и к эмоциональной нестабильности [2].

Студентам, как будущим специалистам, важно научиться управлять своим психофункциональным состоянием, чтобы обеспечить успешность продвижения в профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. При этом мышечная деятельность, в частности физические упражнения, является наиболее естественным фактором активного воздействия среды на организм человека [1]. Однако средства физической культуры не используются в повседневной жизнедеятельности студентов, в результате чего возрастает количество хронических заболеваний, снижается общая и профессиональная культура будущего специалиста.

Целью нашего исследования изучить состояние здоровья студентов ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Задачи:

1. Проанализировать результаты медицинского обследования.
2. Разработать рекомендации по оздоровлению студентов.

Результаты и их обсуждение. Исходя из поставленных задач, нами был проведен анализ медицинских осмотров студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета, который помог нам выявить наиболее распространенные заболевания молодежи.

Анализ результатов ежегодно проводимых медицинских осмотров представлен в табл. 1.

Таблица 1

Динамика структуры заболеваемости студентов I курса СМГ

№	Заболевания	2014	2015	2016
1.	Сердечно-сосудистой системы	26.5%	31.3 %	42.2 %
2.	Органов зрения	16%	22.2 %	28%
3.	Опорно-двигательного аппарата	13.5%	16.1%	18.2%
4.	Желудочно-кишечного тракта	7,5 %	12,8%	15%

Из таблицы видно, что год от года существует определенная закономерность в характере заболеваемости студентов. Наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, на втором месте заболевания органов зрения, на 3-4 – заболевания опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта соответственно. Причем, с каждым годом, к сожалению, процент по каждому заболеванию неуклонно возрастает.

В связи с этим, для студентов специальной медицинской группы разработаны методические рекомендации, предусматривающая решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Проводится дополнительная работа с акцентом на самовоспитание и самосовершенствование личности студентов. Нами предлагаются темы для самостоятельного изучения: факторы, обуславливающие здоровье студента; вредные привычки и их влияние на здоровье, интеллект, репродуктивное здоровье; виды двигательной активности; лечебная гимнастика и самоконтроль.

Важным моментом в рекомендациях- должно стать привитие студентам мотивационно-ценностного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья.

Помимо этого, мы предлагаем студентам вести «Дневник самоконтроля», где каждый студент сможет проследить тенденцию изменения своего физического здоровья и эмоционального состояния.

Таким образом, не смотря на то, что студенты, относящиеся к специальной группе по физической культуре не имеют возможности выполнять спортивные нормативы, благодаря нашим рекомендациям они могут индивидуально выполнять физические упражнения, что способствует коррекции и профилактике их заболеваний.

Литература:

1. Батова Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 2003. - 152 с.

2. Ткачева Е.Г. Оздоровление студенческой молодежи в высших учебных заведениях (на примере педагогического вуза) / Е.Г. Ткачева, Т.А. Андреевко, А.П. Попов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, 2016. - С. 428-432.

Программа «Алаас Оболоро» - для развития физических и нравственных качеств детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС (на примере МБДОУ детский сад «Биьик» с. Арылах)

*Попова Т.А., студентка ЗФО ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Сыроватская А.Ф., магистрант ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

В современном мире вопросы сохранения здоровья детского населения становятся приоритетными в деятельности государства и общества. В настоящее время на федеральном уровне приняты ряд документов, в которых подчёркивается роль физической культуры в оздоровлении нации.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта на 2009-2020 годы» в Республике Саха (Якутия) считается приоритетным направлением физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) - дальнейшая пропаганда и развитие народных игр и национальных видов спорта народов Якутии.

Детский сад «Биьик» расположен в с. Арылах. Из давних времен наше село является спортивным. Об этом говорит наличие целой плеяды спортсменов, которые достигли высочайших спортивных результатов на российском и мировом уровне. Наш коллектив, сохраняя традиции, заложенные старшим поколением и претворяя и реализуя в жизнь цели и задачи, указанные в основных федеральных документах развития физической культуры и спорта, вошла в сеть виртуальных мастерских в сельских малокомплектных дошкольных образовательных учреждениях по внедрению ФГОС для повышения качества образования. Стала экспериментальной площадкой, по направлению развитие физических и нравственных качеств детей дошкольного возраста по программе «Алаас оболоро», которая включает в себя физическое и нравственное развитие детей дошкольного возраста, с учетом этнических особенностей народа Саха.

Основной целью программы является укрепление здоровья дошкольников, создание условий, обеспечивающих возможность развития физических и нравственных качеств у детей дошкольного возраста посредством якутских национальных видов спорта и народных игр.

Для достижения цели были поставлены ряд задач: изучить литературные источники об особенностях физического и нравственного развития дошкольников; используя педагогические методы, а в особенности подвижные национальные игры, привлечь интерес детей национальным видам спорта, выявить их роль в становлении личности учащихся. Основной задачей является

охрана и укрепление здоровья дошкольников, контроль за уровнем физической подготовленности ребенка, по нормативам физкультурного комплекса «Кэнчээри». Было отобрано 8 тестовых упражнений, исключено упражнение силового характера метание набивного мяча весом 1 кг, так как в раннем дошкольном возрасте упражнение силового характера чрезмерно опасно для ребенка. Комплекс «Кэнчээри» будут сдавать дети подготовительной группы 5-6 лет осенью и весной. Так мы докажем влияние народных игр на развитие определенных физических качеств детей, и сделаем классификацию народных подвижных игр по отдельным физическим качествам. Через эту программу мы должны содействовать воспитанию нравственно-духовных качеств, формирование любви к национальным традициям, привитие потребности физического и нравственного совершенствования детей дошкольного возраста и выявить реальный уровень всестороннего развития ребенка и степень его соответствия возрастным нормам.

Для реализации задач планируются следующие мероприятия: беседы с детьми о национальных героях, богатырях якутского эпоса и красавицах земли Олонхо, прослушивание национального эпоса – Олонхо. Так как одним источником физического развития личности ребенка выступает представление национальных героев как о физическом идеале, отражающемся в фольклоре, ежедневное проведение подвижных игр во время прогулок на свежем воздухе, между занятиями, на занятиях, в спортивных досугах, где непременно включены национальные игры, классифицированные по отдельным физическим качествам:

Таблица 1.
Классификация национальных средств физического воспитания

Физические качества	Подвижные игры для развития физических качеств
Для развития гибкости	водопой из проруби (ойбонтон уулаа?ын), волны (долгуннар);
Для развития быстроты	кыыс экирээтии (Бег за девочкой), волк и жеребята (бере уонна кулунчуктар), рыбаки (балыксыттар), нога к ноге (атах тэпси)
Для развития силы	прыжки над жесткой травой (хоро? от урдунэн ыстаны), петушиный бой (бетуктэ?ии)
Для развития ловкости	кто устойчивей (халбас харата), путаница (булкуур), снег и вихрь (Хаар уонна холорук), меткий охотник (Бэргэн булчут), собери бусы (хоруонка ти?иитэ), комаромахалка (дэйбиир),
Для развития выносливости	прыжки над жесткой травой (хоро? от урдунэн ыстаны), петушиный бой (бетуктэ?ии)

Проведение чтений среди детей национального характера, например: «Мин теруччум» (Моя родословная), «Нэилиэгим киэн туттар спортсменнара» (Знаменитые спортсмены нашего села), «Олонхо геройдарыттан мин себулуур уобараһым» (Мой любимый герой национального эпоса олонхо» и т.п., дни здоровья как средство приобщения детей к здоровому образу жизни. Проведение национального танца *осуохай*, для упражнения, предупреждения и лечения заболеваний дыхательных, голосовых (речевых) органов, горла. Регулярное занятие «осуохай» освобождает ребенка и взрослого от плохого настроения, от каждодневного стрессового состояния (стресса, депрессии). Регулярное проведение игровых дыхательных упражнений: «Чумэчи» (Свеча), «Кэ5э» (Кукушка), «Ыт тыыныыта» (Ыт тыыныыта), «Уоту куедьутуу» (Разжигание огня), «Сээдьэ» (Танцуем сяджя) и т.п. Ритмичные упражнения с музыкальным

сопровождением: «Атах тэпси» (нога к ноге), «Дьйэрэнкэй» (Бег вприпрыжку), «Чохчоохой» (Прыжки вприсядку), «Битийи» (Ходьба с притопом) т.п. Самомассаж биологически активных точек, где входят упражнения, имеющие оздоровительную направленность. Дети после дневного сна с помощью шарика, рукавички из конского волоса массируют тело, пробуждая свой организм. Это упражнение имеет бодрящий, закаливающий и оздоравливающий эффект. Проведение традиционного национального праздника «ысыах», где дети приобщаются к культуре, к спортивным видам, вместе с взрослыми переживают, радуются, где проявляются все духовные качества человека, которыми дети и взрослые заряжаются на многие дни. «Игры Боотуров» для мальчиков, где входят такие национальные игры-соревнования, как: «Халбас харата» (Кто устойчивей?), Мунэ былдьаһыта» (Кто сильнее?), «Бетууктэһии» (Бой петушков), «О5ус харсыһыта» (Бой быков), Кыыс экирэтти (Бег за девочкой) и т.п.;

I этап: анализ литературных источников, планируем провести с января 2017 по май 2017

II этап: проведение мероприятий, для реализации задач, проведем с сентября 2017 по май 2018

III этап: Заключительный этап: анализ и обобщение результатов будет в мае 2018 года

Проведя программу «Алаас о5олоро» мы укрепим здоровье детей, повысим их физическое развитие, нравственные качества, умственные и творческие способности, любовь и знание к своей родной традиции и национальным видам спорта.

Разум человека

*Рудюк Л.В., ст.преподаватель,
Бумарскова Н.Н., доцент, к.б.н.*

*НИУ Московский государственный строительный университет
г. Москва, Россия*

Аннотация. Ученые добились огромных успехов в изучении человеческого тела, но разум человека, возможно, последний рубеж на пути к пониманию самих себя. Каждую секунду бодрствования наш разум работает, изучая окружающий мир, но наша способность к познанию даже больше, чем мы думаем. Изучая принципы работы разума можно улучшить его способности.

Ключевые слова: память, мозг, внимание, омега-3.

The human mind

*Rudiuk L. V., senior lecturer,
Bumarskova N. N., candidate of biological Sciences, associate Professor
State University of Civil Engineering,
Moscow, Russian Federation*

Abstract. Scientists have made enormous progress in the study of the human body, but the mind of man, perhaps the last milestone on the way to understanding ourselves. Every waking moment, our mind works by studying the world around us, but our ability to know even more than we think. Studying the principles of the mind can improve its abilities.

Keywords: memory, brain, attention, omega-3.

Изучение новых навыков буквально значит перестройку мозга, учить что-то новое, изменять метод работы мозга, в котором 100 млн. нейронов, соединенных друг с другом. Обучение подобно созданию и укреплению дорожек между ними для электрических импульсов. На месте их соединения существует мельчайшая щель, называемая синапсом. Чтобы что-то выучить, электрический сигнал должен

«перепрыгнуть» синапс и продолжить движение. Синапс невелик, но это не значит, что сигналу просто его преодолеть. Первое преодоление синапса самое сложное, однако, с каждым следующим разом это происходит все проще. В конце концов, преодоление синапса происходит практически без усилий, это и значит, что навык приобретен для которого требуется выстроить около миллиона таких путей.

Чтобы учебный процесс проходил качественнее, необходимо сделать проводящую систему между нейронами легче. В результате исследования, найден удивительно простой способ - дети, отстающие в школе, принимали каждый день Омега-3 – вещество, найденное в рыбьем жире, оказывающее экстраординарный эффект на мозг и всего через несколько недель стали заметны изменения – повышение интереса к учебе и к чтению книг, концентрации внимания и улучшение памяти.

Существует еще один достаточно эффективный метод – визуализация (показ), который работает, например, при разучивании нового движения. В мозге есть отдельная область, активизирующаяся, когда человек представляет движение тела. При прокручивании движения в голове, мозг создает связи между нейронами точно такие же, как и если бы действие выполнялось в реальности и с каждым повторением движение будет получаться лучше и таким образом его можно довести до автоматизма.

При аутогенной тренировке происходит виртуальная тренировка, мозг посылает сигналы мышцам и делает их сильнее, хотя тело при этом неподвижно.

Заполнить мозг фактами – одно дело, однако запомнить их – совсем другое. Когда мы что-то запоминаем, процесс похож на выстраивание ряда домино, при запоминании какой-либо вещи, выстраивается между нейронами связи в ту область мозга, где хранится эта информация. Чтобы вспомнить факты, мы должны просто инициировать этот путь вновь. Существует специальная техника, позволяющая запомнить буквально тысячи предметов в быстрой последовательности. Этот метод заключается в ассоциации предметов с уже знакомыми образами, также ее называют методом локаций, наш разум запоминает маршрут лучше, чем несвязанные факты и числа.

Используя технику простого рассказа, мы создаем несколько тесных связей нужным нам воспоминаниям, вместо одной выстраиваем несколько. Часто бывает сложно что-то вспомнить, потому что одна дорога может с легкостью сломаться. Если сделать несколько дорог, то этого не произойдет, даже если пара из них придет в негодность. В этом и заключается преимущество техники – она создает много дорог в голове.

Понимая принцип работы мозга, можно учиться и запоминать лучше. Но более удивительно то, что наш мозг может запоминать факты без нашего участия. Это подсознательная память или интуиция, которая может проявиться в самых неожиданных ситуациях. Есть область в передней части мозга, которая всегда сканирует окружающий нас мир, хотя мы не осознаем этого и сравнивает наше настоящее с нашим прошлым. Ученые считают, что чувство интуиции в большинстве случаев подсказывает правильно, если вы уже обладаете опытом подобной ситуации.

Но наш разум обладает еще одним невероятным свойством. Это то, что делает нас людьми – способность создавать новые мысли. Люди способны сочетать разные мысли, чтобы создать совершенно новые идеи. И количество комбинаций, порой, кажется бесконечным. Созданием новых идей мы занимаемся на протяжении всей нашей жизни. Возможно даже увидеть, как рождается новая идея. Ученые полагают, что смогли вычлениить сигнал новой мысли от остальной мозговой активности, происходящей в то же время. Проблема с фиксированием

новой идеи заключается в том, чтобы заставить кого-то придумать что-то на самом деле, практически невозможно заставить кого-то это сделать. Небольшая волна длительностью всего в 1/5 секунды – это всплеск интенсивности, уникальный сигнал новой мысли.

В повседневной жизни наш мозг без перерыва бомбардируют различные мысли и ощущения. В таком состоянии крохотный сигнал новой идеи просто незаметен.

Многие идеи, перевернувшие мир были сформулированы во время отдыха – теория тяготения Ньютона, идея Галилея о маятнике, структура атома Нильса Бора. У людей, находившихся в расслабленном состоянии ума родились идеи, изменившие мир. Наверное, нам всем стоит не забывать об этом.

Проблемы физического развития студентов в условиях Севера

Саввинова Е.И.

СВФУ им. М.К. Аммосова,

Якутск, Россия.

Аннотация. В современном мире работодатели требуют не только соответствующие знания, но и хорошую физическую подготовку. И в образовательных учреждениях республики специалисты работают над балансом физической активности детей, студентов и взрослого населения республики. В статье затронута проблема физического развития и воспитания у студентов вуза.

Важнейшими параметрами здоровья и индикаторами социального общества, по мнению многих авторов (Баранов А.А., 1999; Кучма В.Р. с соавт., 1999; Кучма В.Р., 2001; Сухарев А.Г., 1991 и др.), являются показатели физического развития человека. [3]. Физическое развитие детей, является одним из существенных показателей состояния здоровья ребенка, которое отражает общий уровень различных групп населения и как индикатор чувствителен к любым изменениям окружающей среды(Т.В.Панасюк,2000; В.Г.Николаев,2001; Б.А. Никитюк 2002, А.Г. Щедрина, 2003; П.Г. Койносов, 2007).[1].

В мире за последние десятилетие актуален вопрос экологии, проблемы загрязнения окружающей среды, идет нарушение нормального баланса, круговоротного развития и обмена природы, животного мира, водных ресурсов и многое другое. Наноразвитие технологии, науки, компьютеризации приводят развитию человеческого мира, но отрицательно влияет на окружающий мир. И все эти факторы не лучшим образом влияют на рождение, физическое развитие нового поколения.

В современном мире работодатели требуют не только соответствующие знания, но и хорошую физическую подготовку. Условия проживания Севера, при длительности зимнего периода, почти 9 месяцев холода и недостаточности солнечного цвета приводят к низкой двигательной активности. И в образовательных учреждениях республики специалисты работают над балансом физической активности детей, студентов и взрослого населения республики.

Статистические данные многих регионов России в целом отражают тревожную тенденцию изменений физического состояния и заболеваемости детей, но при этом практически каждый регион имеет свои особенности в этих изменениях(А.Ю. Зюзик,1999;Г.А. Решетнева,2000;Л.В. Ведерникова,2005;Т.В. Панская, 2005;О.О, Шумская, 2008;В.П.Лепешев ,2009; А.А. Малышев, 2009;В.А. Нестеров,2009 и др.) [1].

В проведенных исследованиях С.А. Пушкарева и Н.К. Шамаева было доказано, что для школьников данного региона характерна повышенная выносливость и относительно слабое развитие скоростно-силовых качеств. [2]

Исходя из исследований, проведенных за многие годы, многими специалистами по физическому воспитанию перед преподавателями университета стоит большая ответственность в дальнейшем физическом развитии студентов. С 2010 года целью освоения программы является: Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Литература:

1. Колодко, В.Г. Физическое развитие у детей 7-15 лет в условиях Крайнего Севера, Автореферат .2009
2. Ушканова С.Г. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 12 (130).
3. Филиппов, С.С., Жгутова В.В. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография.- М.: Советский спорт, 2004.-184с.

Изучение влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность девушек

*Саввинова Ю.В., студентка 5 курса з/о,
Манасытова М.А., к.п.н., доцент кафедры ГД
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Актуальность темы. Современные реалии жизни диктуют необходимость исследования проблем, связанных с изучением здорового и правильного образа жизни. Проблема ухудшения здоровья людей связана с такими факторами как плохая экология, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, пагубное влияние вредных привычек.

В настоящее время занятия фитнес-аэробикой приобретают все большую популярность и набирают все большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер, в последнее время все большее количество различных групп населения, преимущественно женской, пользуются услугами оздоровительных видов физической активности как фитнес-аэробики.

С рождением человеку передаются по наследству тип телосложения и какие-то определенные физические качества, часть которых у него слабо развиты. Чем раньше выявляются слабые места в его физическом развитии, тем больше шансов коррекции их с помощью специальных упражнений.

Фитнес-аэробика выступает действенным средством совершенствования физических качеств человека путем комплексного использования в тренировочном процессе общеразвивающих и специальных упражнений.

Изолированная работа над определенными группами мышц с отягощением с учетом типа телосложения позволит добиться совершенствования их до желаемого результата, обрести необходимый рельеф мышц и гармонически развитой пропорциональной фигуры, что является одним из важных факторов оценки внешних данных спортсменов, выступающих в класс «фитнес», а также продемонстрировать обретенные физические качества в выполнении сложных силовых элементов [1,с14].

Как показали эпидемиологические исследования последних 40 лет, физические упражнения - это реальный путь к продлению жизни, сохранению активности и здоровья. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, который заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и

повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

Таким образом, темой нашей исследовательской работы мы выбрали «Изучение влияния занятий фитнес-аэробикой на физическую подготовленность девушек».

Цель исследования – изучение влияния занятий фитнес-аэробикой на показатели физической подготовленности девушек.

Объект исследования – тренировочный процесс в группе девушек, занимающихся аэробикой.

Предмет исследования – показатели физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Проанализировать научно-методическую литературу по теоретическим вопросам изучения физической подготовленности и эффекта занятий аэробикой.

Определить динамику показателей физической подготовленности в группе девушек, занимающихся аэробикой.

Разработать методику проведения тренировочных занятий по фитнес-аэробике и проверить эффективность разработанной методики для группы девушек.

Гипотеза исследования – эффективность занятий фитнес-аэробикой на физическую подготовленность девушек будет зависеть от учета следующих условий: объема нагрузки и планирования учебно-тренировочного занятия.

Методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методика антропометрического исследования методы математической статистики.

Практическая значимость исследования: выпускная квалификационная работа может быть использована в практической работе инструкторов по фитнес-аэробике.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования “Детско-юношеская спортивная школа имени Николая Захарова-Сахаачча” с.Амга Муниципального образования “Амгинский улус (район)” Республики Саха (Якутия). В эксперименте участвовали 14 девушек 15-16 лет, занимающиеся фитнес-аэробикой.

Для наиболее эффективного построения занятий нами были изучены также физиологические основы воздействия тренировки на женский организм: особенности двигательного аппарата и развития физических качеств; энергозатраты, аэробные и анаэробные возможности; специфика вегетативной функции; влияние больших нагрузок на женский организм.

В программу были включены следующие виды упражнений: базовая техническая подготовка; базовая хореографическая подготовка; базовая техническая подготовка.

Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону (grape - wine); шаг ноги врозь - вместе (v - step); приставной шаг (steptouch) и др.

Базовые хореографические упражнения

Элементы классического танца: полуприседания и приседания, махи разной амплитуды ногами, поднимания и отведения ног в разных направлениях, круги ногами, касаясь пола; подъемы на полупальцы и др.;

навыки правильной осанки, свободной и легкой походки и классических позиций рук и ног;

элементы народного и историко-бытового танца: традиционные движения рук, приставной и переменные шаги, шаги польки, галопа, вальса;

элементы свободной пластики: выпады, наклоны, волны, пружинные движения звеньями тела, профилирующие движения: прыжки, равновесия, повороты, взмахи и тд;

навыки стойки на «высоких» пальцах и удержание «жесткой спины»;

разнообразные виды передвижения: ту-степ, скоттиш, подскоки, скольжения.

Таблица 1

Виды упражнений

Базовые движения	Методика выполнения упражнения
<i>Шаг (march)</i> . Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы	При выполнении шага следует соблюдать корректную, прямую осанку и не наклонять туловище вперед-назад
<i>Бег (jog)</i> . Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой	Тело слегка наклонено вперед, желательное отсутствие угла в тазобедренных суставах, угла между туловищем и бедром
Сгибание ноги вперед - поднятие колена (lift)	Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад
<i>Скип (skip)</i> . Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов	К особенностям техники данного движения относится контролируемое выпрямление ноги вперед с четкой фиксацией выпрямленной ноги (не должно присутствовать бесконтрольное выпрямление ноги-«футбол»). При выполнении следует сохранять корректную прямую осанку
<i>Мах (kick)</i> . Мах прямой ногой вперед	Нога должна подниматься на уровень горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь. Таз во время выполнения маха фиксирован
Прыжок ноги врозь вместе (jumpingjack)	В положении ноги врозь, ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног – чуть
Выпад (lunge).	При выполнении данного движения одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги. Туловище вертикально

Таким образом, проведенное исследование по изучению влияния занятий фитнес-аэробикой на физическую подготовленность девушек 15-16 лет позволило сделать следующие выводы:

Во-первых; в настоящее время на рынке фитнес индустрии существует огромное количество фитнес программ. Все они различаются по своей структуре, содержанию и методике проведения. Основной целью подготовки юных спортсменов в фитнес-аэробике является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня. И в этом аспекте проектирование многолетней подготовки должно осуществляться на основе следующих факторов; специфики фитнес-аэробики как вида спорта, основных компетенций теории и методики спорта, модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов и возрастных особенностей юных спортсменов. Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

Во-вторых; разработана тренировочная программа проведения комплексного занятия для развития всех физических качеств, состоящая из упражнений базовой

подготовки и базовых хореографических упражнений. Экспериментально получены результаты физической подготовленности девушек. Так, результаты по тестам на «гибкость», «прыжки в длину с места» и «отжимание» существенно увеличились, по тестам на «координацию» и «выносливость» оказались статистически недостоверными, что подтвердило адекватность применения методики.

В-третьих; по итогам экспериментальной работы разработаны практические рекомендации, на основе которых можно построить аналогичные тренировочные занятия. Несмотря на проделанную работу, остается много вопросов требующих пристального изучения.

Таким образом, из данных полученных в ходе эксперимента мы видим, что показатели группы по всем тестам улучшились, и оказались выше среднего уровня. Следовательно, эксперимент проведен удачно, а методика проведения занятия показала свою эффективность и работоспособность.

Роль образовательной системы в повышении уровня безопасности детских игровых площадок

*Саввинов Б., Бодня М.С.,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Детские игровые площадки являются важной составной частью современной городской жизни, необходимым элементом благоустройства жилых территорий. Развитие ребенка во многом зависит от предметно-пространственной среды, окружающей его и различными способами влияющей на различные аспекты взросления. Культурного. Предметно-пространственная среда, развивающая среда для детей реализуется в игровых пространствах. Игровые пространства — это детские игровые площадки расположены на открытом воздухе. В игровых пространствах ребенок многому учится — общаться с окружающим миром, развивается его крупная и мелкая моторика, речь, интонации, глазомер, соотносящие движения. Безусловно, значимость развития комфортного игрового пространства в населенных пунктах не вызывает сомнений. Однако необходимо отметить, что в настоящее время, существует острая проблема обеспечения безопасности этого пространства. Несмотря на существование разнообразной нормативно-технической документации регламентирующей эту сферу, проблема травматизма детей на детских игровых площадках остается, по-прежнему, достаточной острой. По некоторым статистически оценкам частота травм приближается к показателям травматизма при дорожно-транспортных происшествиях [1].

Данная работа посвящена попыткам определить причины этого явления и предложить решения проблемы травматизма на детских игровых площадках в рамках образовательного поля.

Оборудование детской площадки подразделяется на 3 вида в зависимости от возрастных особенностей детей. Условно можно выделить оборудование для возраста до 3 лет, с 3-х до 7-ми лет, от 7-ми до 12-ти. Соответственно оборудование на детских игровых площадках имеет разные характеристики по технической сложности, функциональному назначению и уровню безопасности. В большей степени они зависят от степени самостоятельности игровой деятельности детей, участия взрослых. Очевидно, что требования к прочности и надежности конструкций для третьей возрастной группы значительно выше, чем для первых двух. Это связано не только с возрастающими физиологическими

возможностями, но и высокой степени самостоятельности детей и как следствие, более низкого контроля со стороны взрослых.

Нормативные требования к безопасности игрового оборудования на детских площадках определены в 14 государственных стандартах, основных из которых является ГОСТ Р 51267-2012 [2]. Действует добровольная система сертификации оборудования, однако эффективность этой системы остается на достаточно низком уровне. Большая часть оборудования детских игровых площадок находится во дворах и на придомовых территориях, затем в детских садах, парках и других объектах для развлечения и рекреации. Проведенный анализ качества и уровня состояния этого оборудования показал удручающую картину. Она проявляется, в основном, на двух этапах его жизненного цикла: стадия изготовления оборудования и его последующая эксплуатация. Примерно 80% всего оборудования, как отечественного, так и зарубежного производства, изготовлено с нарушением требований национальных стандартов в сфере безопасности такого оборудования. Новое импортное оборудование также часто не укомплектовано эксплуатационными документами (паспорта, руководства). Таким образом, получается, что большая часть игрового оборудования, априори, имеет весьма сомнительное качество, отклонения от требований стандартов безопасности, как в части конструктивных особенностей, так и в части экологичности применяемых материалов. Поэтому даже абсолютное новое оборудование часто имеет повышенный уровень травмоопасности. Например, встречается оборудование: горки с использованием скатов из черного металла, стоек из необработанного дерева, качели с жесткими подвесами и тяжелыми сидениями, элементы конструкций, выкрашенные токсичными для детей красками и тд. Очевидно, что принятие на баланс такого оборудования чревато для управляющей компании или образовательной организации появление в будущем проблем при прохождении государственного или муниципального контроля и штрафными санкциями.

Второй аспект проблемы связан с процессом эксплуатации оборудования, контролем и периодическим ремонтом. Даже на участках, с установленным правом собственности, и как следствие, сравнительно более частым уровнем контроля (например, детские сады) отмечается низкий уровень компетенции представителей эксплуатирующей организации. Отсутствие специалистов, владеющих необходимой квалификацией приводит к тому, что в этих организациях нарушаются правила установки оборудования и его безопасной эксплуатации. Так, проведенная в 2013 году проверка более 30 детских садов в Краснодарском крае показала, что около 90% оборудования не имело эксплуатационных документов и находилось в аварийном состоянии (коррозия конструкций, разрушение подшипников, износ элементов цепи, отсутствие антиударного покрытия) [3]. Отдельно стоит отметить, вопрос о применении стандарта по состоянию так называемого защитного покрытия зоны приземления игрового оборудования. В ней запрещено использовать жесткие материалы (асфальт и бетон) и материалы с плохими ударопоглощающими свойствами (щебень, битумные материалы, естественные природные покрытия). Применение сыпучих материалов (песка, опилок или гравия) накладывает обязательства по поддержанию постоянной толщины покрытия (для песка до 500 мм) и постоянного обновления покрытия. Поэтому данное решение в ряде случаев уступает использованию сплошных ударопоглощающих покрытий.

Наиболее остро вышеперечисленные проблемы, а также ряд специфических, стоят на придомовых и дворовых территориях в городах. Дополнительными нарушениями здесь являются: отсутствие информационных табличек об эксплуатации детской площадки, сокращение расстояния от площадок до

проезжей части или мусорных контейнеров, отсутствует освещение, не проводится плановый осмотр и ремонт элементов оборудования.

Осуществление контроля за состоянием детского игрового оборудования возложено на органы исполнительной власти субъекта федерации, сотрудников Роспотребнадзора. Однако проведение проверок возможно только в отношении объектов, которые имеют зарегистрированного собственника. В этом отношении еще возможно побудить собственника к частичному выполнению нормативно-технических требований администрации образовательных учреждений, собственников туристических и рекреационных объектов, муниципалитеты. Однако они составляют небольшую часть в общем объеме детских игровых площадок, так как большинство их установлено на придомовых территориях. А вот в данном случае проведение проверки не всегда невозможно в силу отсутствия прав собственности на площадки (не узаконены земельные участки, отсутствуют акты передачи в собственности от застройщика и тд.). Так, например, только в Брянске в ходе мониторинга 2012 году было выявлено, что более 400 дворовых площадок расположенных на территории муниципального образования, которые не имеют собственника [4]. Поэтому получается, что весь риск принимают на себя взрослые, которые должны уметь самостоятельно оценивать уровень отклонения норм безопасности на детских игровых зонах.

Частично острота этой проблемы будет снята после принятия технического регламента о “Безопасности комплекса детских площадок” или вступления в силу технического регламента “О безопасности аттракционов”. Тем не менее, весь спектр проблем будет снят только после проведения масштабной работы по повышению уровня осведомленности о состоянии проблемы и путях решения, всех заинтересованных сторон.

Необходимо более полно использовать потенциал образовательной системы и в частности педагогов по безопасности жизнедеятельности. Необходимо включить в план внеклассных мероприятий уроки, посвященные безопасному поведению на детских игровых зонах, проводить разъяснительную работу с родителями. Также целесообразно совместно с детьми и их родителями, в рамках внеклассной работы, провести анализ состояния проблемы в своем районе и с помощью компьютерных технологий создать интерактивную карту проблемных участков. Это поможет также создать реестр детских игровых площадок и информировать общественность о динамике изменения уровня безопасности детских игровых зон.

Для системы высшего образования есть возможность разработать программу повышения квалификации или дополнительного образования для специалистов управляющих компаний, образовательных учреждений, туркластеров по безопасной эксплуатации оборудования детских игровых площадок. Вовлеченность учащихся школ, учителей, родителей, представителей экспертного сообщества, преподавателей и других заинтересованных сторон позволит существенно снизить уровень детского травматизма и повысить комфортность и безопасность городской среды.

Литература:

1.В. Меркулов. И скрипучие качели начинают свой разбег// Комсомольская правда. 06.12.2010 г.

2.ГОСТ Р 52169-2012 Оборудование и покрытия детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования//Ссылка на Интернет:<http://docs.cntd.ru/document/1200100100>

3. А.Н. Петренко. Безопасность на детских площадках// Ссылка на Интернет: <http://vtorio.com/articles/topic/157>

4. Активисты ОНФ оценили состояние детских игровых и спортивных площадок в Брянской области// Ссылка на Интернет: <https://onf.ru/2016/07/12/aktivisty-onf-ocenili-sostoyanie-detskih-igrovyyh-i-sportivnyh-ploshchadok-v-bryanskoy/>

Организация тренировочного процесса по бильярду среди людей с нарушениями слуха

Салмова А.И., Парфенова Л.А., Волочкова В.И.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье представлен опыт организации учебно-тренировочного процесса по бильярду у обучающихся с нарушением слуха. Основная идея исследования заключается в том, что при организации тренировочного процесса в условиях инклюзии у детей с нарушением слуха повышается уровень социализации.

Ключевые слова. Бильярд, люди с нарушением слуха, тренировочный процесс.

Introduction. In recent years, the Russian society is actively developing the industry of adaptive physical culture and adaptive sports. Along with the traditional Paralympic and Deaflympic kinds, for people with disabilities new sports technology and programs in physical environment were adapted and implemented. Adaptive physical education is a part of physical culture, using a range of effective means of physical rehabilitation of disabled persons and persons with disabilities the Law of the Russian Federation on physical culture and sport.

Sport for the disabled (adaptive sports), as a kind of adaptive physical culture focuses not only on physical rehabilitation of this category of people, but, first and foremost, their adaptation to a normal social environment, overcoming psychological barriers to feeling full of life, and the awareness of the necessity of their personal contribution to the social development of the society.

The means of adaptive sports encourage the development of physical abilities of the individual. Inclusive sport is the inclusion of the person with disabilities in the General sports movement, without regard to the nosological group and "discounts" on the general condition of the body. The variety of sports has a number of distinct advantages for the persons with disabilities:

- optional social integration into the environment;
- increase their "authority" in own eyes and the ability to believe in themselves;
- a heightened sense of tolerance and humanity on the part of rivals.

The first, the mass inclusive sport, as it is quite difficult to show good results in sports of the higher achievements without considering the peculiarities of health status. However, the stereotype has been debunked most recently at the Olympics in Rio, where the Iranian Archer Zahra Nemati, confined to a wheelchair, competed along with absolutely healthy people. This is one example of how the sporting movement can help a person to socialize, be an example for many millions of eyes glued to the screen and something desperate in his life [1].

The research methods:

1. Analysis of the scientific and methodological literature on the topic of the research.

2. Analysis of the pedagogical documentation.

3. Teacher's observation.

4. Teaching experiment.

The research results and their discussion. In our coaching practice we have experience of organizing training sessions in billiard for children with hearing impairments on the basis of the boarding school. All pupils in the learning process have been carefully selected in the club. Since 2013 the most talented in terms of billiards have studied at sports school. Organizational and managerial system of the boarding school enhances the teaching effect due to the triple alliance - the director of educational work – tutor - coach. The training sessions were held in the afternoon and in the evening after doing homework conducted in groups of 7-8 people, in the form of organized training sessions five times a week. All training sessions were conducted in the Russian nonverbal language, showing the main shock and typical construction scheme of the series in the game. Basic terms and types of impacts were invented by their gestures, intuitive coaches and the pupils. The training system was also adapted to the features of these children [4].

The rules of the game in two types of billiard have been adapted, considering the perception of these children, such as: a limited vocabulary and difficulty in logical thinking. Since three of the four official games in the pool were played by order (the athlete pronounces which ball in which pocket he is going to score), children with hearing impairments worked out it: the athlete shows his hand ball and the desired pocket. In inclusive tournaments the coach came to future opponents, asked him to be tolerant, and told about the peculiarities of the order, urging him to fulfill also [3].

In recent years, inclusive processes actively develop, which are gaining popularity and implementation in various forms of sports interaction [1].

We received positive results of the organization of learning games in inclusive groups where the conducted group of the deaf students with their hearing peers was training. In addition, there were also group trips to competitions of various level for hearing children. During included integrative communication of children from the deaf pupils the level of sports skill and confidence was observed. At the same time healthy pupils were taught till guest's language, became more tolerant, and helped the coach with athletes with hearing impairment, because under the joint travel to competitions all the children lived together at the hotel for five days. The athletes with hearing impairment were readily familiar with athletes from other cities, then continuing to communicate in various social networks [3; 7].

The Championship of Kazan and Tatarstan for children with hearing impairment were annually held among the pupils and inner-school tournaments. The number of participants is 20-25. The athletes participate regularly in competitions with hearing children at various levels. Among the successes during the period of study we can note the following results in the pool: two athletes have won the fifth place in the Championships of the Republic of Tatarstan, the ninth place in the Championships of Russia, the fifth place in the Open Cup of Moscow (competitions among the hearing). The Lesson on Russian billiard was carried out no more than a year, and the children only took part in school tournaments [4].

Also on the basis of Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev (KNRTU-KAI) has experience in the organization of classes with hearing-impaired students. In the KNRTU-KAI they teach deaf and hard-of-hearing students on individual educational programs on the basis of The Kazan Educational Research and Methodological Center KNRTU-KAI. In this regard, they organized a club on Russian billiards among these students [5]. The groups were divided into 5-6 people – all were recruited for three groups, the training was accompanied by gestural speech, drawings of the main shock and illustrative examples. These students participated in Superiority match of Kazan National Research Technical University among students and the Superiority Spartakiada of sports camp Ikar in billiard [6; 8].

In Russia there is the Billiard Federation of the Deaf, which is engaged in the promotion and development of billiard among people with hearing impairments. Today there are national and international tournaments in Russian billiards for men who have hearing disability.

Among persons with impaired locomotor apparatus, they also hold competitions on billiard sports. Sometimes the athletes in wheelchairs from Russia took part in European competitions. In the framework of the training process for children with hearing disorders there also trainings for children with cerebral palsy disease along with hearing was carried out. As the practice has shown, if at the first lessons the children found it difficult to stand in the rack and get on the ball – had the coach to carry out for them the blow, in the course of systematic training the children did some success and even won prizes at interschool tournaments.

Billiard has a beneficial effect on the mental system of the person. In England and America pool tables are in each psychiatric hospital. Also the training sessions of individual programs for children with hearing impairments with a certain mental and intellectual disorders were conducted. As it was noted by teachers and educators, after the training, the children became more relaxed; they have improved academic performance in mathematics.

Conclusions. In our opinion, the billiard sport deserves some attention as an adaptive sport. It can be widely introduced as part of physical education in specialized boarding schools of sports and adaptive schools.

References:

1. Parfenova L.A. The main directions of intellectualization of physical education of pupils with deviations in health status/ Physical culture: upbringing, education, training, 2013. - № 6. - P. 14-20.

2. Parfenova, L.A. The organizational-substantial aspects of physical education students of secondary school age with deviations in health status / L.A. Parfenova, G.B. Glazkova, S.N. Klyuchnikova // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport, 2012. - № 4(25). - P. 116-124.

3. Salmova A. I. The role of intellectual kinds of sport in the rehabilitation of adolescents with disabilities / A.I. Salmova, L.A. Parfenova// Problems and innovations of sports management, recreation and sport tourism: materials II all-Russian scientific-practical conference. - Kazan, Russia. - P. 223-226.

4. Salmova A. I. Training in the sports of billiards in the conditions of a boarding school for children with hearing impairments/ A.I. Salmova, G.N. Korolev// Materials of X International scientific-practical conference "Actual problems of physical culture, sport and tourism". - March 24-26, 2016. – Ufa. - P. 576-578.

5. Salmova A.I. Principles of organization of the training process in billiard in high school/ A.I. Salmova, L.A. Parfenova, A.A. Sitdikova// Problems of modern pedagogical education, 2016. - № 52-6. – P. 250-259.

6. Korolev G.N. Organization of the training process for children and students with absence and hearing/ G.N. Korolev, A.I. Salmova// Materials of all-Russian scientific-practical conference with international participation "Strategy of formation of healthy lifestyle by means of physical culture and sports. Projects and technologies of all-Russia cultural-sports complex GTO". - 12-13 November, 2015. – Tyumen. P. 121-123.

7. Volochkova V.I. Socio-psychological climate in pedagogical collective/ Higher education in Russia, 2009. - № 1. – P. 167-170.

8. Volochkova V.I. Humanization additional education in higher education in higher educational institutions (on the example of the preparation of technical translator)/ thesis for the degree of candidate of pedagogical sciences / Tatar State University of Humanities and Education. - Kazan, 2006.

Совершенствование координационных способностей волейболистов методом комплексных упражнений на начальном этапе подготовки

Свинобоева Л., студентка 4 курса

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Артеменко Т.Г.

Чурапча, РС (Я)

Аннотация: в данной статье написана о том, как влияет использование разработанных нами комплексных упражнений, для совершенствования координационных способностей у волейболистов на начальном этапе подготовки. Проанализированы результаты эксперимента контрольной и экспериментальной группы. Выявлены самые эффективные методы, которые можно использовать для совершенствования координационных способностей у волейболистов.

Ключевые слова: координационные способности волейболистов, комплекс упражнений, методы совершенствования координационных способностей.

Abstract: This article was written about how to affect the use we have developed complex of exercises to improve coordination abilities in volleyball at the initial stage of preparation. We analyzed the experimental results of the experimental and control groups. Revealed the most effective methods you can use to improve the coordination abilities in volleyball.

Keywords: coordination abilities of volleyball players, a set of exercises, methods of improving coordination abilities.

Актуальность исследования. Волейбол является одним из важнейших компонентов физического воспитания подрастающего поколения. Это связано, прежде всего, с его оздоровительной и развивающей направленностью. В современном тренировочном процессе наметились устойчивые тенденции к повышению уровня физической подготовленности юных волейболистов, в частности, развитию у них отдельных технических признаков. Это связано с тем, что волейбол в последние годы стал более техничным видом спорта. Но большинство тренеров, это воспитанники старой школы волейбола. Именно, с этим связано отставание, в процессе подготовки юных волейболистов, теории и методики волейбола от требований спортивной практики.

В научно-методической литературе выявлены различные мнения, которые порой противоречат закономерностям развития координационных способностей в учебно-тренировочном процессе, используемые для повышения результативности соревновательной деятельности.

Комплекс средства совершенствования координационных способностей в учебно-тренировочном процессе – это часть целостного тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактических действий и функционального состояния. Не всегда это сочетается в тренировочном процессе и сказывается на качестве подготовки волейболистов. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью теоретических исследований совершенствования координационных способностей их недостаточной разработанностью в теории и методике спортивных игр, отсутствию единого подхода к решению данной проблемы.[1]

Анализ научно-теоретической литературы показал, что проблема настоящего исследования определяется решением обозначенного противоречия в использовании комплекса средств развития координационных способностей игровой деятельности с одной стороны, и выбором наиболее эффективных методов спортивной тренировки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса волейболистов, с другой стороны.[2]

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболистов 12-13 лет.

Предмет исследования: комплекс средств совершенствования координационных способностей юных волейболистов 12-13 лет учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования: обоснование эффективности комплекса средств совершенствования координационных способностей волейболистов 12-13 в учебно-тренировочном процессе, и их влияние на технику игры.

В обосновании результатов исследования выдвинули гипотезу: технику игры в волейбол можно улучшить за счет совершенствования координационных способностей с помощью комплекса специальных упражнений.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме совершенствования координационных способностей юных волейболистов.

2. Обосновать комплекс средств совершенствования координационных способностей юных волейболистов в учебно-тренировочном процессе.

3. Проверить экспериментально эффективность комплекса средств совершенствования координационных способностей юных волейболистов в игровой деятельности.

При решении поставленных задач были использованы следующие методы исследования: изучение психолого-педагогической и методической литературы, наблюдение и анализ полученных данных.

Практическая значимость исследования определяется использованием результатов исследования в разработке комплекса средств педагогического воздействия, способствующих целенаправленному совершенствованию координационных способностей юных волейболистов в игровой деятельности.

Исследование проходило в два этапа. На первом этапе проводилась диагностика юных волейболистов. На втором контрольно-обобщающем этапе осуществлялась экспериментальная проверка выделенных педагогических положений, повышающих эффективность учебного процесса, направленных на воспитание физических качеств волейболистов в учебно-тренировочном процессе.

Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы Усть-Алданского улуса с. Борогонцы с 2015 по 2016 гг. Было образовано две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Учебно-тренировочный процесс был направлен на совершенствование координационных способностей, для полноценного усвоения техники игры в волейбол, за счет них. Для обеих групп были подобраны одинаковые упражнения на освоение техники игры в волейбол, но использованы разные методы для совершенствования координационных способностей.

Эксперимент проводился в несколько этапов. На начальном этапе было проведено контрольное тестирование волейболистов в контрольной и экспериментальной группах. Затем тестирование в обеих группах было проведено через три месяца с начала эксперимента, а затем по истечении шести месяцев. На основе полученных результатов сделан вывод: регулярное использование в тренировочном процессе разработанного комплекса упражнений и повторной методики, привело к тому, что все показатели в экспериментальной группе увеличились на 20 % процентов относительно первоначальных данных.

Выводы. Предметом нашего исследования стал комплекс средств совершенствования координационных способностей юных волейболистов 12-13 лет.

В процессе исследования была изучена учебно-методическая литература по теме, обоснован комплекс средств совершенствования координационных способностей и проведена экспериментальная работа по проверке эффективности комплекса средств.

Нами было установлено, что волейбол является неконтактным комбинационным видом спорта, с четким распределением функций среди всех игроков. Самыми популярными направлениями в современном волейболе являются пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол.

В современной теории существуют два основных подхода к определению понятия «координационные способности»: управленческие способности; одна из составляющих физических способностей.

Самая распространенная классификация координационных способностей является классификация В. И. Ляха: специальные, специфические и общие.

Основными критериями оценки координационных способностей, характеризующих их свойства, являются: правильность, быстрота, рациональность, находчивость и стабильность.

Для совершенствования координационных способностей применяются следующие методы: игровой, соревновательный, метод вариативного упражнения и метод стандартно-повторного упражнения.

Самым эффективным методом развития и совершенствования координационных способностей является игровой метод.

Для того, чтобы улучшить технику игры в волейбол, а также повысить уровень координационных способностей, нами был разработан комплекс упражнений. В течение полугода этот комплекс упражнений применялся в двух группах (контрольной и экспериментальной) по 10 человек. Только в экспериментальной группе применялся еще и повторный метод.

В результате проведенного эксперимента нами было выявлено, что произошло повышение уровня координационных способностей и техники игры в волейбол, выше этот показатель оказался в экспериментальной группе. Поэтому, разработанный комплекс упражнений для совершенствования координационных способностей мы рекомендуем регулярно включать в учебно-тренировочный процесс, с целью повышения техники игры волейбол.

Литература:

1. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д.Железняк.- М.: Физкультура и спорт Москва, 2003.-294с.
2. Лях В.И. Координационные способности/ В.И. Лях.- М.: ТВТ, 2006.- 302 с.

Повышение эффективности обучения плаванию

Севостьянова А.С., Владыкина В.В.

Научный руководитель д.п.н., проф. Гилев Г.А.

Московский педагогический государственный университет, Москва РФ

Аннотация. В работе обоснована целесообразность использования методики начального обучения плаванию с элементами синхронного плавания детей в возрасте 6-7 лет.

Ключевые слова: плавание, синхронное плавание, обучение, дети

Improving the efficiency of learning swimming

Sevostyanova A. S., Vladykina V. V.

Moscow pedagogical state University

Scientific supervisor: doctor of pedagogical Sciences, Professor G. A. Gilev

Abstract. The article justifies expediency of use of methods of primary swimming training with elements of synchronized swimming children aged 6-7 years.

Key words: swimming, synchronized swimming, learning, children

Введение. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной

активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Плавание как средство физического воспитания широко рекомендуется для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. В настоящее время разработаны и обоснованы различные методики обучения плаванию [3 и др], однако, лишь отдельные авторы занимались исследованием формирования навыка плавания у детей дошкольного возраста путем включения элементов синхронного плавания [4 и др].

Современная методика обучения плаванию детей характеризуется широким применением общеразвивающих, специальных физических упражнений, а также технических средств обучения. В то же время традиционный процесс обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста начальному плаванию спортивными способами предполагает относительно длительный период обучения и адаптации к водной среде [4 и др]. По мнению отдельных авторов, эффективность использования методических рекомендаций по обучению детей 6-7 лет плаванию этого курса крайне низка. Более 16% детей завершают курс обучения плаванию, не овладев элементарными навыками самостоятельного плавания [1 и др].

В ряде исследований специалистов по плаванию отмечаются недостатки в традиционной методике начального обучения детей плаванию, а именно относительное однообразие используемых средств и методов, низкая общая и двигательная плотность занятий; низкая точность воспроизведения сложных координационных движений в воде; отсутствие дифференциации объема выполняемых упражнений в зависимости от способностей обучающихся [3 и др].

Возраст 6-7 лет является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники плавания, а также благоприятным для развития физических способностей, о чем свидетельствуют показатели развития функциональных возможностей организма детей в этом возрасте [2 и др]. К тому же установлено, что в возрасте 6-7 лет свойственно освоение детьми элементов синхронного плавания, т.к. в данном возрасте идет активное развитие двигательных способностей. Дети по своим двигательным возможностям в основном готовы к освоению элементов синхронного плавания, где необходимо проявлять такие качества, как координационные способности, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота. Освоение элементов синхронного плавания является основой для решения проблемы водобоязни, формирования устойчивого навыка спортивного плавания при овладении техникой способов плавания.

С целью обоснования целесообразности начального обучения детей 6-7 лет плаванию с использованием элементов синхронного плавания был проведен педагогический эксперимент.

Организация и методы исследования.

Эксперимент проходил в три этапа. На первом этапе проводилось тестирование детей, формировались исследуемые группы для эксперимента, подбирались контрольные тесты. Контрольные тесты выбирали с учетом специфики обучения элементов плавания, развитию физических качеств

Дети 6-7 лет, зачисленные в группу начального обучения плаванию в количестве 24 человек, были разделены на 2 равнозначные группы по 12 человек в каждой группе с учетом гендерного признака и их физического развития. С детьми контрольной группы (КГ) использовалась традиционная методика обучения плаванию, а дети экспериментальной группы (ЭГ) обучались по разработанной нами методике обучения плаванию с включением элементов синхронного плавания.

Педагогическое тестирование включало выполнение контрольных упражнений с оценкой по следующим показателям:

Техническая подготовленность: задержка дыхания на вдохе, с; плавание кролем на груди с полной координацией движений, м; плавание на спине с полной координацией движений, м;

2. Физическая подготовленность: «челночный бег 3×10 м»; «проба Ромберга»; «наклон вперед из положения, сидя на полу».

Методика обучения детей плаванию включала в себя: использование подготовительных упражнений на суше, подводных упражнений по ознакомлению с водой; специальные дыхательные упражнения на суше и в воде; использование комплексов элементов синхронного плавания.

На втором этапе был проведен формирующий эксперимент.

На третьем этапе было проведено контрольное тестирование детей обеих групп, проведена статистическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение.

Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность применения элементов синхронного плавания в обучении детей плаванию на начальном этапе. В начале эксперимента были получены следующие результаты:

1) плавательная подготовленность составила соответственно в экспериментальной и контрольной группах: задержка дыхания $15,8 \pm 0,84$ и $15,3 \pm 0,83$ сек, плавание на груди $3,3 \pm 0,3$ и $2,4 \pm 0,59$ м, плавание на спине $2,2 \pm 0,54$ и $1,48 \pm 0,49$ м.

2) физические качества составили соответственно в экспериментальной и контрольной группах: челночный бег $10,64 \pm 0,26$ и $10,84 \pm 0,29$ сек, проба Ромберга $10,25 \pm 0,16$ и $10,29 \pm 0,14$ сек, наклон вперед 3 положения сидя на полу $14,5 \pm 0,53$ и $15,2 \pm 0,38$ см.

Между группами достоверных различий не было выявлено по всем шести тестам ($p > 0,05$).

После эксперимента были получены следующие результаты:

1) плавательная подготовленность составила в экспериментальной и контрольной группах соответственно: задержка дыхания $19,00 \pm 0,86$ и $15,8 \pm 0,66$ сек, плавание кролем на груди $7,5 \pm 0,91$ и $3,0 \pm 0,44$ м, плавание на спине $5,5 \pm 0,45$ и $2,70 \pm 0,35$ м.

2) физическая подготовленность детей составила соответственно в экспериментальной и контрольной группах: челночный бег $9,45 \pm 0,33$ и $10,65 \pm 0,27$ сек, проба Ромберга $13,10 \pm 0,14$ и $10,42 \pm 0,15$ сек, наклон вперед из положения сидя на полу $17,8 \pm 0,44$ и $16,0 \pm 0,42$ см.

В экспериментальной группе имеются достоверные различия в результатах тестирования ($p < 0,05$). Сравнивая результаты тестирования до и после педагогического эксперимента, установлены достоверные различия в экспериментальной группе ($< 0,05$), в контрольной группе после эксперимента достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Резюме. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали большую эффективность методики обучения детей плаванию с использованием элементов синхронного плавания.

Использование элементов синхронного плавания оказали положительное влияние не только на освоение техники плавания, но и на их физическую подготовку.

Литература:

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ / Н.И. Бочарова - М.: Центр педагогического образования, 2007. - 176 с.

2. Васильева В. С. Обучение детей плаванию / В. С.Васильева, Б. Н. Никитинский – М.: ЭКСМО-Пресс, 2008. – 368 с.
3. Кузибекова С. Т. Синхронное плавание – один из водных видов спорта /С.Т. Кузибекова // Молодой ученый. – 2015. – №20. – С. 186-188.
4. Семизоров Е.А. Методика обучения детей плаванию на основе опорного гребка / Семизоров Е.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 3. - С. 84-87.

Воспитание детей дошкольного возраста посредством народных подвижных игр

Семенова М.Н.

*Инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР д/с «Сулусчаан»
с. Усун-Кюель МО МО «Чурапчинский улус (район)»
Чурапча, РС (Я)*

Сегодня мы все чаще обращаемся к опыту наших предков, к истокам народного образования и воспитания, поскольку именно там мы находим ответы на многие трудные вопросы сегодняшнего дня.

Яркой чертой культуры каждого народа являются созданные ими игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают особые черты менталитета, важные личностные качества, отражают общественное устройство нации и взгляды на мир.

За национальным характером игры кроется культурное богатство, традиции каждого народа. Содержание многих игр может рассказать о быте и религии, трудовой деятельности людей, живущих в разных уголках Земли.

Важная роль детских подвижных игр – в развитии в детях ловкости, сметки и проворства, кроме того, игры еще явление и художественно-драматическое. Посредством игр ребенку прививалось уважение к существующему порядку вещей, народным обычаям, осуществлялось приучение его к правилам поведения. Игры для детей – серьезные занятия, своего рода уроки, готовящие к труду, во взрослой жизни. Игра, предшествующая общественной деятельности, как бы является ее генеральной репетицией, порою сливается с трудовыми праздниками и входит, как составной элемент, в завершающую часть труда, и даже в самый процесс труда. Дети начинают играть очень рано, задолго до того, как придет в их жизнь слово, благодаря подобным играм ребенок узнает и познает себя шаг за шагом.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особое значение народ придавал национальным подвижным играм – как важному фактору физического развития и воспитания. По поводу характера национальных игр В.Б. Шкловский верно заметил: «все люди похожи друг на друга, они одинаково смеются, одинаково плачут. В сходстве игр мы видим сходство человеческих сознаний».

Физическое воспитание детей и подростков находило свое выражение в детских играх, национальных видах борьбы, спортивных соревнованиях.

Игры настолько значимы в человеческой судьбе, что по ним можно судить о личности, характере, интересах, склонностях, способностях, установках человека. В играх, например, якутские мальчики с трехлетнего возраста начинают усваивать богатырские, боевые, воинские навыки и умения. Об этом свидетельствуют

строки о Нюргун Боотуре, одном из наиболее любимых героев в олонхо – так называется эпос народа саха.

С первых младенческих лет
Он привык вверх ногами ходить,
Он привык в детские игры играть,
Он как воин воспитан был.

Воспитательное значение народных игр трудно переоценить, вот почему педагог должен уметь использовать их в учебно-воспитательном процессе. При организации и выборе игр необходимо учитывать многие факторы:

1. Возраст играющих. Для детей (малышей) следует брать наиболее простые игры, постепенно усложняя их за счет введения новых элементов и более сложных правил. Начинать надо с игр с песенным и стихотворным сопровождением в которых участие воспитателя обязательно. Детям еще очень сложно контролировать свои движения и потому пример взрослого для них необходим.

2. Место для проведения игр. Игры могут проводиться в зале, комнате, просторном коридоре, на воздухе. Если они проводятся в помещении, то его необходимо предварительно проветрить и тщательно убрать.

3. Количество участников игры. Не обязательно проводить игры сразу со всей группой или классом, особенно если помещение небольшое. Можно разделить малышей: мальчиков и девочек, сильных и слабых, играющих и судей и т.д. Участие в игре должно быть интересным для каждого ребенка.

4. Наличие инвентаря для игр. Для многих игр нужен инвентарь: мячи, скакалки, флажки и т.п. Он должен быть подготовлен заранее и в достаточном количестве.

Я работаю физинструктором в детском саду 8 лет. Дети дошкольного возраста от природы очень подвижные. Быстро усваивают движения народных игр. У них физическая готовность заложено в крови, если правильно планировать работу, то можно достичь хороших показателей физической подготовленности. Убеждаюсь в этом в каждый год при физической диагностике детей своего детского сада.

Тема моего проекта: «Воспитание детей дошкольного возраста посредством народных подвижных игр».

Цель: Развитие физических качеств детей дошкольного возраста посредством народных подвижных игр.

Общие задачи:

- формирование физических качеств ребенка – ловкости, смекалки и т.п.
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками и со взрослыми
- развивать самостоятельность и творчество

Задачи для ребенка:

- развивать умение пользоваться жизненно важными видами движений через народные игры

- формировать положительные черты характера, воспитание нравственных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие)

Почему я выбрала эту тему?

Народные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры. Поэтому наши дети с малых лет начинают играть в народные игры, которые закаляют здоровье, развивают физическую силу и мышление, приобщают подрастающее поколение к духовным и культурным ценностям народа.

Методы воспитания:

- Народные подвижные игры
- ИКТ, DVD,

- Совместные спортивные досуги с родителями
- Спортивные развлечения
- Развивающие игры и упражнения

Принципы:

- Организация спортивной развивающей среды
- Выбор ребенка своей спортивной деятельности по своему усмотрению (бег, прыжки, лазание, ползание и т.п)

Критерии:

- Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость).
- Формирование эмоционально-психологического эффекта (смелость, внимание, кругозор и т.д.)
- Воспитание уважительного отношения друг другу и ко взрослому:

ответственность

взаимоотношение

решительность

Сентябрь месяц. Значение месяца: Улуу Суорун –проводятся спортивные словесные игры.

Цель: Развивать свободное общение со взрослыми и детьми.

Формировать умение высказывать свое мнение, развивать связную речь.

Задачи:

Развивать физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).

Развивать кругозор, мышление, внимание, мелкую моторику рук.

Перечень игр:

Плетение косичек (Тобус былас суьубу еруу)

Наступай на ноги (Атах тэпсиитэ)

Прыжки крестиком (Кириэс тэбии)

Колечко (Биьилэх кутуута)

Угадывание по коленям (Тобук таайсыьыта)

Замок (Кулуустэьии)

Кулак и колени (Тобук тардыьыьыта)

Итак народные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка. В народных играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий, а также в них много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор.

На современном этапе народные игры являются таким же важным и сильным фактором воздействия на личность ребенка, как воспитание и развитие детей в национальной традиционной культуре.

Литература:

1. Батурич А Г, Кузина Т Ф. Народная педагогика в воспитании дошкольников. М 1995.
2. Васильцова З П. Мудрые заветы народной педагогики. М 1983
3. Волков Г.Н. Педагогика жизни. Чебоксары 1989.

4. Волков Г.Н. Этнопедагогика. М 1998.
5. Гершунский Б.С. Философия образования. М 1998.
6. Литвинова И.Н. Детские народные подвижные игры. М 1995.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. М 2011.
8. Качанова И.А, Лялина Л.А. Традиционные игры в детском саду. М 2011.
9. Федоров А.С. Саха терут оонньуулара. Якутск. 2011.

Внедрение сахавабола – как нового вида спорта

*Семенов М.Д.,
магистрант I года обучения, ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
Гуляев П.Д.,
к.п.н., профессор кафедры РИСОТ ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС».
с. Чурапча*

Актуальность. Развитие области физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности традиционных видов спорта, обновлением перечня видов спорта и дисциплин [8].

Сахавабол – это «новый» игровой вид спорта, по-другому можно обосновать как о новой разновидности волейбола. Автором данной игры является Тирютин Г.С., был утвержден в 2015 г. В данное время набирает популярность в республике Саха (Якутия). По аналитическим данным в период по 2015-2017 гг. число занимающихся Сахаваболом возросло в 1,5-2 раза. Был включен в календарный план соревнований Республики Саха (Якутия).

Такая тенденция поспособствует к тому что, общество заинтересовано в данном виде спорта, и в дальнейшем может стать отдельным видом спорта.

Таким образом, объектом исследования является процесс внедрения Сахавабола как нового вида спорта.

Предмет исследования- этапы внедрения нового игрового вида массового спорта.

Цель данной работы заключается в том, чтобы определить место и социокультурные функции Сахавабола, популяризовать в обществе.

Задачи: 1) Рассмотреть теоретико-методологические аспекты (основы) особенности Сахавабола.

2) Определить основные характеристики Сахавабола.

3) Провести социологический опрос и обосновать о заинтересованности общества в игре Сахавабол.

4) Разработать программу развития Сахавабола.

Гипотеза: предполагается, что Сахавабол имеет свое будущее быть новым игровым видом массового спорта.

Практическая значимость: В результате проведенной работы будут решены вопросы целесообразности применения Сахавабола как вида спорта для общества в целом. Полученные результаты могут быть использованы муниципальными служащими при организации работы по вовлечению общества в занятия физической культурой и спортом. Послужат обобщенным материалом для специалистов в сфере ФКиС и явятся подспорьем в нашей профессиональной деятельности.

Одна из тенденций, характеризующих современное физкультурно-спортивное движение, - появление новых нетрадиционных видов спорта. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них (керлинга, бейсбола, пляжного волейбола и других видов спорта) в программу зимних и летних олимпийских игр [12,15].

Развитие нетрадиционных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни. На занятиях используют спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности, для повышения уровня физических качеств.

Наиболее популярными аналогами волейбола в наше время являются: Сепактакрау (sepak-удар ногой, takrau-сплетенный мяч) (Азиатский волейбол), представляет собой командную игру (3 игрока в площадке), ведущуюся на площадке, разделенной низкой сеткой, через которую игроки двух противостоящих команд перебрасывают мяч ногами и головой с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки. С 1965 года включен в программу Азиатских игр, в 1988 в Куала-Лумпуре состоялись первые чемпионаты мира по сепактакрау.

Японский мини-волейбол появился в Японии на острове Хоккайдо в городе Тайки. Отличительной чертой этого вида является мяч: надувной мяч, толщина материала 0,02 мм., вес 50 гр., диаметр 35 см.

А в нашей республике это – Сахавабол.

В условиях ООБ «СахаВА» и автора Тирютина Г.С. в 2015г., был создан и утвержден новая спортивная игра, разновидность волейбола – Сахавабол.

Основным достоинством этой игры является привлекательность и универсальность. В современном спорте не так много дисциплин где присутствуют и участвуют одновременно представители разных полов. А вот в Сахаваболе это возможно, но это не все, система игры настолько универсальна, что вариантов применения множество.

Игровая площадка составляет 16х9. Высота сетки – 220 см. Во время игры используются официальные мячи для классического волейбола. Одна команда состоит из 8 игроков. Четыре игрока могут быть: одного возраста, разного возраста, смешанные (разного пола).

В Республике Саха (Якутия), эта игра пользуется популярностью, включен в календарный слан соревнований, в уроках физической культуры используется как учебный материал. Наибольшую популярность приобрела для людей с 40 лет, как так сетка для игры низкая. В республиканском уровне первые соревнования прошли в 2015 г., на физкультурно-спортивном фестивале волейбола «САХАВА», где приняли участие 18 команд из разных уголков республики. Это доказывает что, сразу же как был утвержден Сахавабол стал популярен.

В процессе работы изучалось специальная методическая и документированная литература, а также архивы и документы Республики Саха (Якутия).

В ближайшее время будет проведен социологический опрос среди населения об их мнении о Сахаваболе.

Их ответы будут обоснованы и проведутся к статической обработке.

Литература:

1. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. - М.: Кронус, 2011.- 247с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки./ А.А. Беляев, Л.В. Булыкина - М.: Физкультура и Спорт, 2007.- 184с.
3. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания./ А.А. Васильков.- Ростов н/д : Феникс, 2008. - 381 с.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: ФиС, 2008. - 224 с.

6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - №5.
7. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д.Железняк.- М.: Физкультура и спорт Москва, 2003.-294с.
8. Задворнов К.Ю. К вопросу теоретического обоснования стратегии становления нового олимпийского вида спорта в стране / К.Ю.Задворнов. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1999. – 302 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.:2000.- 254с.
10. Клещев Ю.Н. Юный волейбол, Подготовка юных волейболистов / Ю.Н. Клещев.- М.: Физкультура и спорт, 2003. - 294с.
11. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. - М.:1999. - 207 с.
13. Л.П. Матвеев Общая теория спорта. М.: 2001. - 540 с.
14. Основы волейбола. / Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 2000
15. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 212 с.
16. Тирютин Г.С. САХАВАБОЛ (правила и система игры в волейбол, его разновидности) / ООБ «САХАВА» РС(Я). – Якутск, 2015.
18. Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист/ А.Г. Фурманов.- Минск: Современный школьник, 2009. - 240 с.
19. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – М.: МЕТ 2007. – 329 с.
20. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.

Формирование знаний о правилах дорожного движения во внеклассной деятельности по ОБЖ в начальных классах

*Сидоров Б.М.
студент 4 курса о/о
Алексеев В.Н.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Согласно Федеральному закону «О безопасности дорожного движения», основными принципами обеспечения безопасности дорожного движения являются: приоритет жизни и здоровья граждан, участвующих в дорожном движении, над экономическими результатами хозяйственной деятельности; приоритет ответственности государства за обеспечение безопасности дорожного движения над ответственностью граждан, участвующих в дорожном движении; соблюдение интересов граждан, общества и государства. Резкое возрастание в последние годы автомобилизации крупных городов порождает множество проблем, среди которых дорожно-транспортный травматизм все больше приобретает характер «национальной катастрофы». Такое определение было дано на заседании рабочей группы по вопросам охраны здоровья детей при Правительственной комиссии по охране здоровья граждан

Автомобилизация страны, увеличение интенсивности движения транспорта и пешеходов на улицах и дорогах создают объективные предпосылки для возникновения дорожно-транспортных происшествий (ДТП), несчастных случаев с участниками дорожного движения, особенно с детьми и подростками.

Сегодня в Российской Федерации особо остро стоит проблема безопасности дорожного движения. В списке причин гибели людей от несчастных случаев первую строчку твердо занимает дорожно – транспортный травматизм, который в настоящее время достигает масштабов социальной катастрофы. В стране ежегодно в результате дорожно- транспортных происшествий погибает более 30 тыс. человек и свыше 250 тыс. получает травмы. Цифры детского травматизма в результате дорожно-транспортных происшествий велики: ежегодно погибают и получают травмы в результате ДТП до 27 тыс. детей и подростков до 16 лет.

Основными причинами дорожно-транспортных происшествий, в которых страдают дети и подростки, являются недисциплинированность учащихся, незнание ими правил дорожного движения. В этой связи возрастает роль и ответственность системы образования за воспитание сознательного отношения к правилам дорожного движения (ПДД), которые должны стать нормой поведения каждого культурного человека.

Многие проблемы мог бы решить предмет ОБЖ, главной целью которого, является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, выработка навыков безопасного поведения на дорогах и приобретение способностей сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных угрожающих жизни условиях, но предмет ОБЖ в школах изучают только с 5 класса.

Это определило тему нашей выпускной квалификационной работы: Формирование знаний о правилах дорожного движения во внеклассной деятельности по ОБЖ в начальных классах.

Объект исследования – внеклассная работа по ОБЖ в начальных классах.

Предмет исследования – знания о правилах дорожного движения учащихся в начальных классах.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально доказать необходимость использования внеклассную форму деятельности в формировании знаний о правилах дорожного движения у учащихся младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Провести анализ педагогической и методической литературы по теме исследования.

2. Разработать внеклассные мероприятия с целью формирования знаний о правилах дорожного движения у учащихся младшего школьного возраста.

3. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса внеклассных мероприятий в повышении уровня знаний учащихся о правилах дорожного движения.

4. На основе полученных результатов эксперимента сформулировать методические рекомендации по организации внеклассного работы по естествознанию с целью обучения детей правилам дорожного движения для педагогов начальной школы.

Гипотеза исследования: согласно которой процесс формирования знаний о правилах дорожного движения у детей младшего школьного возраста будет проходить наиболее эффективно, если вопросы поведения на дорогах города будут активно изучаться с детьми и во внеклассной деятельности, при этом необходимо учитывать следующие условия:

1. Работа по формированию знаний о правилах дорожного движения в процессе внеклассной деятельности должна проходить регулярно и систематически как традиционное ежемесячное мероприятие.

2. В процессе обучения детей младшего школьного возраста правилам дорожного движения во внеклассной деятельности необходимо использовать

данные о местных условиях.

3. В процессе организации внеклассных мероприятий по обучению детей правилам дорожного движения необходимо привлекать коллектив родителей, сотрудников ГИБДД и других заинтересованных лиц.

4. При организации и проведении внеклассных мероприятий по правилам дорожного движения с учащимися начальных классов необходимо учитывать их возрастные особенности.

5. Для оптимизации внеклассной работы по изучению правил дорожного движения детьми младшего школьного возраста необходимо расширить и активно использовать педагогами разнообразную методическую литературу.

База исследования – ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина, с.Чурапча, Республика Саха (Якутия).

Практическая значимость. Заключается в возможности использования материалов исследования в практике работы учителей и воспитателей начальной школы по формированию знаний у младших школьников о правилах дорожного движения.

Анализ дорожно – транспортных происшествий показывает, что почти половина из них происходит из – за невнимательности детей, отсутствия у них знаний и умений. Поэтому педагогам образовательных учреждений при обучении детей ПДД особое внимание необходимо уделять развитию у детей таких качеств, как внимание, наблюдательность, координация движений, гибкость мышления на уроках ОБЖ по разделу «Безопасность на дорогах». Именно в школьном возрасте закладывается фундамент жизненных ориентировок в окружающем, и все, что ребенок усвоит в школе, прочно останется у него навсегда.

Задача педагогов, по мнению, Е.С. Полатова (2007) заключается в разработке и использовании таких педагогических технологий, которые обеспечат эффективное усвоение содержания установленного объёма знаний и формирование устойчивых практических навыков у детей.

Обучение дорожной безопасности имеет целью не механическое заучивание правил дорожного движения, а формирование и развитие познавательной деятельности, ориентированной на понимание опасности и безопасности. Чтобы осознать логику безопасных действий, необходимо, с одной стороны, знание обязанностей пешеходов и пассажиров, изложенных в ПДД, а с другой – творческий поиск педагога вместе с учащимися выходов из сложных и опасных ситуаций.

Решение этой задачи возможно при изучении и выполнении перечня правильных действий и соблюдения требований, обеспечивающих безопасность школьников начальных классов.

Методы исследования.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- Теоретический анализ и обобщение научно – методической литературы. Эти методы осуществлялись с целью изучения проблемы средств обучения для организации учебного процесса по обеспечению безопасности жизни и здоровья детей.

- Устные методы. Это метод обучения, предполагающий одностороннее воздействие на учащихся. Существуют следующие виды устного изложения: рассказ, объяснение, лекция, беседы.

- Наблюдение. Как метод включает в себя систему принципов познавательной деятельности, о его возможностях и разновидностях деятельности человека в роли наблюдателя.

- Тестирование. В начале пробного обучения все учащиеся прошли входное тестирование с целью оценки уровня первичного знания по данному разделу и повторное тестирование с целью выявления результата пробного обучения.

- Контроль знаний. Целью контроля является определение качества усвоения учащимися программного материала, и их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе.

- Методы математической статистики. Для обработки результатов использовались методы математико-статистического анализа условно делятся на первичные и повторные.

Организация исследования

Пробное обучение планируем проводить с 23 января по 18 марта 2017 г. на базе ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина, с. Чурапча, Республика Саха (Якутия).

В пробном обучении приняли участие ученики 3"а" и 3 "б" класса 32 учеников, из них 17 мальчиков и 15 девочек.

Работа:

1. Констатирующий этап, цель выявление первичного знания данного раздела;

2. Формирующий этап, цель организация пробного обучения у учащихся по данному разделу с использованием средств обучения;

3. Контрольный этап, цель выявление вторичного знания пробного обучения.

Цель 1 этапа: тестирование уровня первичных знаний учащихся 3 класса по разделу «Безопасность на дорогах».

На формирующем этапе нами была проведена 4 пробных занятий из 8:

1-ый урок проведен на тему «Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия»;

2-й урок проведен на тему «Дорога и ее составные части»;

3-й урок проведен на тему «Организация дорожного движения»;

4-й урок проведен на тему «Пассажир. Безопасность пассажира»;

5-й урок проведен на тему «Дорожные знаки»;

6-й урок проведен на тему «Общие обязанности водителя»;

7-й итоговый урок проведен на тему «Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста».

На третьем этапе планируем проведение повторного тестирования с целью выявления результата пробного обучения и итоговое тестирование для анализа.

Литература:

1. Смирнова О.В., Рабочая программа «Дорожная грамота», 2014 г.

Проект "Сохраним природу Тэйэр Хайа"

Сивцева В.М., студентка 4 курса, ОРсМ

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,

Алексеева Г.Г., ст. преподаватель ОРсМ ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,

аспирантка ФГАОУ ВО СВФУ им. М.К.Аммосова

Чурапча, РС (Я)

2017 год в России объявлен годом экологии, для привлечения внимания к проблемным вопросам, существующим в экологической сфере, и улучшения состояния экологической безопасности страны. Экологическое волонтерство играет важную роль в сфере жизни как экология. Оно обладает мощным ресурсом и может помочь решить многие экологические проблемы[1].

Экологическое волонтерство – это добровольческая деятельность, направленная на сохранение окружающей среды, осуществляется безвозмездно на

основе осознанного гражданского участия, с пользой для общества в целом и самих добровольцев.

Волонтер – это добрейший и отзывчивый человек, который делает добрые дела и поступки по доброй воле. Человек, который принимает ответственность за Родину, любит свою страну, переживает за судьбу страны, мира.

Таблица 1.

Виды волонтерской деятельности

Виды	Определение
Неуправляемая добровольческая деятельность	Это деятельность, основанная на спонтанном проявлении оказания помощи, как правило, во время чрезвычайных ситуаций, жертвам наводнений, лесных пожаров, искание пропавших людей и т.д.
Управляемая (организованная) деятельность добровольцев	Ее осуществляют некоммерческие, государственные, муниципальные учреждения, бизнес организации, инициативные и иные самоорганизующиеся группы. Очевидно отличие от спонтанных добровольческих усилий, которые стихийно возникают и через некоторое время исчезают. Работа здесь ведется постоянно, не зависит от внешних событий.

В Республике Саха (Якутия) активно идет процесс развития волонтерства и оказывается государственная поддержка добровольческой (волонтерской) деятельности.

Первым этапом государственной поддержки явилось принятие распоряжения Правительства Республики Саха (Якутия) 10 октября 2014 года № 1174-р о Концепции развития добровольчества в Республике Саха (Якутия) с Планом реализации указанной Концепции на 2014 – 2016 годы.

Созданным распоряжением Правительства от 23 декабря 2014 г. № 1517-р Координационным советом по развитию добровольчества осуществляется координация и эффективное взаимодействие по вопросам развития добровольчества в Республике Саха (Якутия).

Также Правительством Российской Федерации 30 декабря 2015 года принята государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы». Приоритетной задачей определено «создание условий для развития волонтерского движения, являющегося эффективным инструментом гражданско-патриотического воспитания».

Основным органом, координирующим деятельность волонтерства в республике является Министерство по делам молодежи и семейной политике РС (Я). Добровольческое движение под координированием отделов по молодежной политике муниципалитетов осуществляется в 17 муниципальных образованиях, это вилюйская, заречная, северная группа улусов и также южная Якутия.

В развитии и вовлечении населения в добровольческую деятельность в Республике Саха (Якутия) одними из передовых являются город Якутск, Намский, Ленский, Нерюнгринский, Мирнинский и Мегино-Кангаласский улусы, районы.

В Республике Саха (Якутия) существует 5 добровольческих организаций, которые активно занимаются вовлечением населения в волонтерскую деятельность. Из этих организаций только один центр занимается экологическим волонтерством [2].

На территории с.Мырыла ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС" имеет спортивно-оздоровительную базу на ООПТ Тэйэр Хайа. Поэтому предлагаем вот такой проект.

ПРОЕКТ летний лагерь экологического волонтерства «Сохраним природу Тэйэр Хайа»

В Республике Саха (Якутии) много мест, привлекающих своей природной красотой и которые приобрели особое значение в почитаемые священные места.

До такой степени любимы в Якутии, что о них пишут стихи и песни, они вдохновляют многих людей на создание красивых произведений искусства.

Просторы Якутии бескрайняя тундра, пейзажи лесной тайги, величественные горы, белоснежные хребты, низкие равнины, реки и синие озера.

Тэйэр Хайа- величественный монумент, неповторимое творение природы с широким спектром различных ландшафтов потрясающей красоты и всемирной научной ценности. Находится на границе Таттинского и Чурапчинского улусов, в с. Мырыла в 95 км от с. Чурапча. Очаровательная природа, на берегу Амги реки напротив гора «Тэйэр Хайа», в переводе «Недоступная гора» (до этой горы очень долго добираться какой бы близкой она не стояла). В «Тэйэр Хайа» разное время года приезжают люди из других районов, чтобы полюбоваться с высоты горы и прекрасными пейзажами.

Цель программы: Формирование научно-познавательного интереса к природе у молодежи. Знакомство с работой научного отдела заповедника. Активный полезный отдых на природе с элементами обучения. Оказание помощи в реализации проекта по созданию экодуховной и оздоровительной функции молодежного центра «Тэйэр Хайа».

Задачи:

расчистка территории «Тэйэр Хайа», расчистка территории от природного и бытового мусора, помощь в организации тропы для экскурсионных маршрутов. развитие научно-исследовательского интереса молодежи; помощь в организации экскурсионных маршрутов. полноценный активный отдых молодежи; развитие научно-исследовательского интереса молодежи; экологическое воспитание молодежи, формирование позитивного опыта взаимодействия молодежи с окружающим миром; формирование умений и навыков практической экологически ориентированной деятельности; профессионально ориентирование.

Формы работы

Научно исследовательская деятельность молодежи (теория, практика) в работе с группой (25 человек); Беседа в работе на индивидуальном уровне; Консультации в работе на индивидуальном уровне; Экскурсии в работе с группой (25 человек); Обсуждение итогов дня в работе со всей группой;

Название, местонахождение и ведомственная принадлежность лагеря: Летний экологический лагерь “Природа Тэйэр Хайа”. Студенческая молодежь и молодежь Чурапчинского района, Таттинского района..

Краткое содержание программы.

а) Управление работой лагеря:

- Руководитель лагеря “Природа Тэйэр Хайа ”. Организует и руководит работой педагогов и консультантов;

Программа по экологическому волонтерству. Первая половина дня – ознакомление с территорией «Тэйэр Хайа», экологическая волонтерская работа: расчистка территории от природного и бытового мусора, помощь в организации тропы для экскурсионных маршрутов.

Вторая половина дня - мастер-классы посвященные к экологическим и природоохранным темам, развитие научно-исследовательского интереса молодежи; экологическое воспитание молодежи, формирование позитивного опыта взаимодействия молодежи с окружающим миром, формирование умений и навыков практической экологически ориентированной деятельности, профессиональное ориентирование.

Третья половина дня – посвящается здоровому образу жизни. Вечер - спортивные мероприятия, настольные игры, занятия танцами, музыкальные вечера, полноценный активный отдых молодежи.

В основном добровольческой деятельностью занимаются молодежь – это школьники и студенты. Поэтому создание условий свободного доступа к добровольческой деятельности способствует решению важнейших задач государства – это формирование здорового образа жизни у молодежи, укоренение в обществе фундаментальных ценностей, таких как гражданственность, патриотизм, свобода выбора, справедливость, честность.

Участие в добровольческой деятельности формируют в человеке установки на активную жизненную позицию, духовно нравственные ценности, базирующиеся на сочетании общественных и личных интересов. Волонтерство приносит пользу не только окружающим, но и самому волонтеру. У волонтера повышается самооценка, так как они помогают людям, вносят свой вклад в спасении планеты. Делают что-то значимое, что приносит пользу обществу, раскрывают свои таланты, и просто становятся людьми.

Литература:

1. Указ Президента РФ от 05.01.2016г. №7 "О проведении в Российской Федерации Года экологии"

2. "О задачах органов местного самоуправления по развитию добровольчества в Республике Саха (Якутия)" (доклад министра по делам молодежи по и семейной политике РС(Я) А.С.Владимирова

Изменение уровня лактата в крови у спортсменов, занимающихся вольной борьбой

*Сивцева А.А., Филиппова Ю.В.
ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина»,
Чурапча, РС (Я)*

Аннотация: в статье на основе биохимического анализа крови, показана динамика уровня лактата у спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Говорится об адаптации организма к физическим нагрузкам и перетренировке. В заключение кратко разбирается зависимость уровня лактата от степени тренированности.

Ключевые слова: биохимический контроль, лактат, Гарвардский степ-тест, стандартная нагрузка, экспериментальная максимальная нагрузка, вольная борьба, мышечная деятельность.

Changing the level of lactate of wrestlers

*Sivceva A.A., Filippova Y.V.
Churapchinsky Republican sport-boarding school named after D.P.Korkin,*

Annotation: the dynamic of lactate level of wrestlers based on biochemical blood test is shown in the article. The article is about adaptation of system during retraining and physical activity. In conclusion addition of lactate level on the training power is discussed briefly.

Keywords: biochemical control, lactate, Harvard's step-test, standart activity, experimental maximum activity, wrestling, muscles activity.

На современном этапе развития спорта ведущее значение для теории и практики приобретает вопрос об адаптации организма к физическим нагрузкам и перетренировке. Так как, физические нагрузки, перетренировка приводит организм к изменению обмена веществ, которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Объектом нашей работы является учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Предмет - методические основы биохимического исследования крови у спортсменов в учебно-тренировочном процессе в закрытых, так и открытых помещениях. Целью исследования является изучение изменения содержания уровня лактата у спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Нами предполагалось, что исследования биохимического контроля (лактата) спортсменов позволят определить степень воздействия тренировочной нагрузки в закрытых, так и открытых помещениях.

Биохимическое исследование представляет собой такой вид исследования, при котором в крови определяется уровень того или иного вещества, участвующего в биохимических реакциях в организме. В данном случае речь идет о лактате. Лактат — продукт анаэробного метаболизма глюкозы (гликолиза), в ходе которого она образуется из пирувата под действием фермента лактатдегидрогеназы.

Исследование проводилось в три этапа на базе ГБОУ РС(Я) «ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина». Всего приняло участие 20 спортсменов вольного стиля.

I этап (февраль – апрель 2016 года). На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования (анализ педагогической, психологической и спортивной литературы по теме исследования), по следующим дисциплинам: физиология спорта, человека, анатомия человека, спортивная медицина, биологическая химия. Особое внимание было уделено вопросу об адаптации организма к физическим нагрузкам и перетренировке. Так как, физические нагрузки, перетренировка приводит организм к изменению обмена веществ, что приводит к проявлению в различных тканях и биологических жидкостях продуктов обмена веществ, которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими показателями их характеристики. Нами изучались изменения биохимического контроля крови у спортсменов, занимающихся вольной борьбой в закрытом и открытом помещении, осуществлялся отбор тестов на работоспособность.

II этап (19 сентября – 17 октября 2016 года). На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент со спортсменами, направленный на изучение биохимического контроля крови (лактат). Для выявления функционального состояния спортсменов мы провели Гарвардский степ-тест. Тест был разработан в Гарвардском университете (США) в 1942 и является универсальным методом оценки физической работоспособности. Величина индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) оценивает скорость восстановления пульса после стандартной физической нагрузки.

Содержание лактата в крови спортсменов произвели портативным прибором AccutrendLactate фирмы RocheDiagnostics. Этот карманный анализатор имеет память для записи 100 последних результатов анализа с указанием даты и времени проведения анализа. Прибор имеет выходной порт, позволяющий переносить данные в базу данных на компьютер. Используется для анализа 1 капля капиллярной крови. Результат выдается через 60 секунд.

Стандартная нагрузка – это нагрузка, при которой происходит выделение большого количества лактата в кровь. Выполняется на одинаковых условиях спортсменами. Выполнили Гарвардский степ-тест в закрытом, так и открытом помещениях. Анализ проводили через 5 минут после выполнения стандартной нагрузки. После выполнения стандартной нагрузки (Гарвардский степ-тест) определили уровень лактата в крови. При этом уровень лактата после выполнения данной нагрузки также отличается. У школьников с результатом «средняя» в среднем составляет 12,5 ммоль/литр, «хорошая» - 10,4 ммоль/литр, а у студентов с результатом «отлично» - 4,3 ммоль/литр в закрытом помещении, а в открытом с

результатом «средняя» составляет 11,7 ммоль/литр, «хорошая» - 9,0 ммоль/литр, «отлично» - 3,3 ммоль/литр.

Экспериментальной максимальной нагрузкой для определения уровня лактата в крови спортсменов, занимающихся вольной борьбой, в нашем эксперименте был тренировочный процесс в закрытом, так и на открытом помещении. По команде тренера спортсмены вели схватку между собой в определенное время (3 минуты), затем отдыхали 30 секунд, а также эту схему мы повторяли на открытом помещении. Это повторялось 2 раза. Кровь для анализов брали через 5 минут после окончания боя. Из 20 школьников 6 имеют результат «средняя», 7 – «хорошая», 7 – «отлично» в закрытом помещении. А в открытом – «средняя» - 5, «хорошая» - 6, «отлично» - 9. Изменение содержания лактата после выполнения максимальной нагрузки показал, что в закрытом помещении уровень выше на 15%, чем в открытом помещении.

При определении изменения уровня лактата в плазме крови в результате максимальной нагрузки (тренировочный поединок) у спортсменов отличной, хорошей и средней физической работоспособностью до физической нагрузки уровень лактата находился в пределах нормы, что говорит, о том, что спортсмены находились в состоянии относительного покоя. После выполнения максимальной физической нагрузки у спортсменов отличной физической работоспособностью уровень лактата было примерно в 1,1 раза выше, чем у спортсменов хорошей и средней физической работоспособностью.

III этап (октябрь - ноябрь 2016 года). На заключительном этапе произвели обработку, анализ и обобщение результатов исследования. Из проделанной работы вытекают следующие выводы:

1. по результатам изучения научно-методической литературы выяснили, что уровень изменения лактата в плазме крови у спортсменов занимающихся вольной борьбой зависит от степени тренированности;

2. на изменение в содержании лактата в плазме крови после максимальной нагрузки влияют уровень тренированности и степень мобилизации спортсмена. У спортсменов с отличной физической работоспособностью после выполнения максимальной нагрузки содержание лактата было выше в 1,1 раза, по сравнению группами со средней, и хорошей физической работоспособностью;

3. для определения специальной тренированности необходимо провести измерение лактата после выполнения максимальной нагрузки, характерной для данного вида спорта. Для вольной борьбы подходит тренировочный поединок;

4. после выполнения стандартной нагрузки Гарвардский степ-тест:

-с отличной физической работоспособностью в открытом помещении содержание лактата в крови было ниже по сравнению с закрытым помещением 1,1 раз.

-с хорошей физической работоспособностью в открытом помещении содержание лактата в крови было ниже по сравнению с закрытым помещением 1,4 раз.

-со средней физической работоспособностью в открытом помещении содержание лактата в крови было ниже по сравнению с закрытым помещением 1,02 раз. Это указывает на то, что чем выше уровень тренированности спортсмена, тем ниже содержание лактата в крови после выполнения стандартной нагрузки.

Литература:

1. Артемова Э.К. Биохимия. Учебное пособие для самостоятельной работы студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 58 с.;

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: изд. ВЛАДОС, 2001.;

3. Михайлов С.С. Спортивная биохимия // Издательство Советский спорт. – 2004. – С. 149 – 170.

4. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П.Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 296 с.;

Эмоциональное развитие детей младшего дошкольного возраста посредством подвижных игр

Сивцева С.И., воспитатель

МБДОУ ЦРР д/с «Чуораанчык» с. Чурапча»

Чурапча, РС (Я)

Эмоциональное развитие дошкольников-целенаправленный педагогический процесс, тесно связанный с личностным развитием детей, с процессом их социализации и творческой самореализации, введением в мир культуры межличностных отношений, усвоением культурных ценностей.

Дошкольный возраст-благоприятный период для организации работы по эмоциональному развитию детей. Ребенок дошкольник впечатлителен, открыт для усвоения социальных и культурных ценностей, стремится к признанию себя среди других людей. У него ярко прослеживается неотделимость эмоций от процессов восприятия, мышления, воображения.

Эмоции ребёнка дошкольного возраста проявляются в первую очередь при взаимодействии с яркими, интересными объектами окружающей действительности. Эмоциональные процессы являются той сферой психического бытия ребёнка, которая заряжает и регулирует все остальные его функции. Эмоциональные образы и эмоциональный контроль являются целью и продуктом воспитания. Появление принципиально новых возможностей саморегуляции у ребёнка дошкольного возраста предполагает, помимо развития эмоционального контроля, переход от внешней к внутренней регуляции поведения (когда оно становится внутренне осмысленным) и установление соподчинения мотивов поведения. Развитие возможности управлять своим поведением составляет один из существенных моментов, образующих психологическую готовность к школе. И эти сложные процессы протекают под воздействием эмоциональной регуляции.

Особенности эмоционального развития в раннем возрасте:

- эмоциональные переживания кратковременны, неустойчивы, выражаются бурно, дети очень впечатлительны, их поведение импульсивно, эмоции выступают мотивами поведения;

- происходит дальнейшая социализация эмоций, поскольку переживания связаны с результатами человеческой деятельности и ребенок осваивает способы их выражения;

- развиваются высшие чувства, среди которых особое место занимают симпатия, сочувствие, чувство гордости и стыда;

- включение слова в эмоциональные процессы перестраивает их протекание и в совокупности с установлением связи между чувством и представлением создает предпосылки для их регуляции.

Особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте:

- ребёнок осваивает социальные формы выражения чувств;

- изменяется роль эмоций в деятельности ребёнка, формируется эмоциональное предвосхищение;

- чувства становятся более осознанными, обобщёнными, разумными, произвольными, внеситуативными;

- формируются высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические.

Потребность в эмоциональных переживаниях аналогична всем другим функциональным потребностям человека, в частности, его потребности в движении. Поэтому очевидна роль движений и эмоций во взаимосвязи двух процессов - физического и психического развития ребенка.

В процессе подвижных игр дети дошкольного возраста в полной мере могут удовлетворить свою потребность в положительных эмоциях, а также обогатить свой двигательный опыт. Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Подвижная игра, окрашенная эмоциональной настроенностью, является главнейшим фактором, способствующим этому развитию. Вот почему следует заботиться о том, чтобы организованные коллективные подвижные игры были представлены в каждом учреждении для детей дошкольного возраста, использовались при организации непосредственно-образовательной деятельности, на прогулке, в досугах и праздниках.

Методика проведения подвижной игры детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к детям, выдержку, самообладание. Результаты педагогического наблюдения позволяют выявить, что, обычно, не все дети любой возрастной группы имеют высокие показатели развития социальной компетентности, легко устанавливают контакты как с взрослым, так и со сверстниками, инициативны, активны во всех направлениях жизнедеятельности группы, не у всех детей наблюдается позитивное настроение, преобладание положительных эмоций, такие дети обычно не склонны к сопереживанию, сочувствию, адекватному пониманию основных эмоциональных проявлений человека. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования подчеркивается, что современный образовательный процесс характеризуется и современными формами, методами и приемами взаимодействия с детьми, одним из наиболее эффективных методов при этом становится именно метод проектов, как метод максимально обеспечивающий субъектные проявления ребенка, такие как активность, инициативность, коммуникативность, самостоятельность, эмоциональность, проявление творчества.

Таким образом, педагогам необходимо проводить целенаправленную и последовательную работу по развитию эмоциональной развития дошкольников. Активировать эмоции детей через разные виды деятельности, отдавая предпочтение игре. Подбирать подходящие методы и приёмы, учитывающие возрастные и индивидуальные особенности эмоционального развития детей.

Можно сделать вывод, что эмоции - это корень всего нашего жизненного состояния, общения, развития и существования в этом мире, так как мы реагируем на мир через свои эмоции.

Движение юных патриотов, как профилактика подростковых правонарушений

*Скрябин В.Р.,
студент 3 курса з/о ПО БЖД ЧГИФКиС
Олесов Н.П., доцент кафедры БЖД
Чурапча, РС (Я)*

Являясь одним из основных институтов социализации личности, школа играет особую роль и в процессе правовой социализации, целенаправленно формируя полноценного члена общества, способного ориентироваться в правовой среде и действовать с полным осознанием ответственности за свои решения и действия. Усвоение правовых знаний становится эффективнее, если они изучаются вместе с реалиями жизни. Сейчас, когда общество захлестнула волна преступности, особенно важно своевременное приведение в действие такого средства профилактики правонарушений и преступлений, как формирование законопослушных граждан, уделение особого внимания умение добывать правовую информацию и пользоваться ею, а это значит мыслить, принимать решения, результативно и бесконфликтно разрешать жизненные проблемы, что приспособливает учащегося к самостоятельному и автономному существованию после школы. [1, с.3]

Целью данной статьи является постараться кратко просветить движение детских общественных организаций в общеобразовательных учреждениях и его роль как профилактика подростковых правонарушений.

Здесь нами выделены следующие задачи:

Определить правонарушение подростков.

Изучить роль детских движений для профилактики подростковых правонарушений.

Мы исходили из предположения, что организация профилактики подростковых правонарушений в школе станет успешной, если:

Привить понятие патриотизма, любовь к своей родине, исторические ценности.

Воспитание будет проводиться последовательно и систематически в течение года.

Правонарушения подростков: какими они бывают

Возраст уголовной ответственности – определённый возраст подростка, в течение которого лицо, совершившее преступление, согласно уголовному кодексу РФ, может быть привлечено к уголовной ответственности. Правонарушения подростков могут быть, как совсем безобидными (любые административные правонарушения), так и с отягчающими обстоятельствами (убийство, нанесение телесных повреждений).

Согласно уголовному кодексу, устанавливается определённый минимальный возраст, начиная с которого уже можно привлекать подростка к уголовной ответственности. Различают четыре вида возрастов: паспортный (хронологический); функциональный (биологический); гражданский (социальный); психический (психологический).

В России же правонарушения подростков в шестнадцатилетнем возрасте могут повлечь за собой уголовную ответственность. Однако если подросток в 14 лет совершил какие бы ни были правонарушения подростков, они должны быть рассмотрены в соответствии с уголовным кодексом РФ.[2]

Сохранность нашей культуры народа Саха и национальность, зависит от наших наследников, если наши дети вырастут здоровыми, законопослушными гражданами и самое главное, патриотами своего народа и родного края. Эта наша сейчас самая главная цель, воспитать патриотов.

Что такое патриотизм. Патриотизм, во-первых, и прежде всего любовь к Родине, отечеству. Это изначально социальное чувство-чувство общности, единства, солидарности к родными и близкими, чувство сопричастности к их судьбе, поскольку «Родина», «Отечество» как родные люди. Любовь к Отечеству есть особая разновидность чувства любви. [3, с.56]

С развитием общества, условий его существования меняется содержание патриотизма, но глубинная его сущность остается неизменной: любовь и преданность Отечеству и своему народу; готовность к любым испытаниям, к подвигам во имя интересов отечества.

В воспитательных целях в общеобразовательных учреждениях организованы Общественные организации детских движений, которые охватывают разные направления виды деятельности: Военно-патриотический клуб, клуб активистов, ЮДП – юные друзья полиции, ЮП – юный пожарник и т.д.

Начальные и средние общеобразовательные учреждения (школы). Одним из важнейших субъектов патриотического воспитания в обществе являются начальные и средние образовательные учреждения (школы). Именно здесь закладывается фундамент как общих знаний, так и профильных, в том числе истории и военной истории. В первую очередь, вокруг школы строится большая часть внеучебной активности и дополнительного образования, в стенах школы учащиеся приобщаются к научно-исследовательской, поисковой, общественно полезной деятельности. При школах действуют военно-патриотические клубы и объединения. В связи с этим важно обеспечить наличие трех элементов патриотического воспитания как в рамках учебной программы, так и в рамках программы внеклассных общешкольных мероприятий и различных направлений дополнительного образования.

Учреждения дополнительного образования (в т.ч. спортивные школы). Внеучебная занятость учащихся в существенной степени выстраивается вокруг учреждений (центров) дополнительного образования, при которых действуют различные кружки по интересам, клубы, объединения, отряды и пр. Кроме того, большинство школьников посещает спортивные секции. При работе данных учреждений необходимо отводить место мероприятиям и занятиям патриотической направленности в рамках общей программы.

Новым этапом в развитии и становлении детского общественного движения республики стало создание в 2013 году Единого детского движения «Стремление» («Дьулуур»), когда юные лидеры выступили с инициативой об объединении всех детей республики в одну большую дружную семью. Идею принял и поддержал Президент Республики Саха (Якутия) Егор Борисов. Главным принципом нового масштабного детского движения стало партнерство государства и детских общественных объединений во благо воспитания юных поколений якутян в духе гражданственности и патриотизма, нравственности и духовности. Сегодня детское движение республики представлено многочисленными детскими, подростковыми и юношескими объединениями в сфере досуга, здорового образа жизни, благотворительности, добровольчества, экологического, патриотического воспитания и других направлений деятельности. Их основная цель – воспитание патриота, гражданина своей родины через самоактуализацию, саморазвитие личности ребенка, через приобщение к значительным социокультурным ценностям, через включенность в социально значимую деятельность.

По состоянию на 2015-2016 учебный год движение объединяет 759 детских общественных объединений, участниками которых являются 78 476 детей и подростков, что составляет 58,6 % от числа детского населения Республики Саха (Якутия) с 8 до 18 лет. В 16 районах республики имеются крупные детские общественные объединения, численностью от 1200 до 5000 детей, работающие с образовательными учреждениями. Так, в Нюрбинском – «Ньурба эрэлэ», в Мегино-Кангаласском – «Мэнэ кэскилэ», в Намском – «Чолбон», в Нерюнгри – «Содружество», в Чурапчинском – «Чурапчы кэскилэ», в Таттинском – «СИТИК», в Эвено-Бытантайском – «Уямкан», в Амгинском – «Амма кэскилэ», в Верхневилуйском – «Сомоҕо». Заслуженный авторитет имеет Детское движение «Юный горожанин» города Якутска, насчитывающее 12589 детей и подростков, состоящих в 50 детских общественных организациях.

Таким образом, считаем, что общественные организации детских движений в общеобразовательных учреждениях играют большую роль для воспитания настоящих патриотов и воспитательной работе как профилактика подростковых правонарушений.

Литература:

1. В.В.Гордеева. Правовое воспитание в школе 9-11 классы. 2006
2. PuzKaгарuz: специальный корреспондент Дата публикации: 08.12.2011 23:15
3. Микрюков В.Ю. Военно-патриотическое воспитание в школе: Учебно-методическое пособие. М.: ВАКО, 2009 г. С.20.
4. Информация о детском движении Республики Саха (Якутия)

Качество образования — один из факторов устойчивого развития образовательного учреждения

*Славина А.Ю., Кулик О.А.
Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет, Москва, Россия
Московский политехнический университет, Москва, Россия*

Аннотация: автор анализирует понятие качество образования в совокупности с элементами устойчивого развития объекта — образовательного учреждения. При этом, учитывая все необходимые требования к образовательному процессу, предлагает эффективный способ управления качеством через внедрение электронной системы управления ОУ.

Ключевые слова: образовательное учреждение, качество образования, устойчивое развитие, управление учебным процессом, образовательные программы и технологии.

The quality of education - one of the factors of sustainable development of educational institutions

*Slavina¹ A.Y., Kulik² O.A.,
¹Natsionalny Research Moscow State Construction University, Moscow, Russia
²Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia*

Abstract: The author analyzes the concept of quality of education in conjunction with the object of sustainable development - an educational institution. At the same time, taking into account all the requirements of the educational process, provides an effective method of quality control through the introduction of electronic control systems OU.

Keywords: educational institution, quality education, sustainable development, management of the educational process, educational programs and technology.

Деятельность образовательных учреждений РФ опираясь на действующий закон «Об образовании» связана с многообразием форм как образовательного процесса, так и форм управления, ориентирована на саморазвитие личности и творческий потенциал и учитывает перемены, происходящие в информационном, экономическом и юридическом поле.

Модернизация образования, находясь в центре внимания управленческих структур, является, несомненно, приоритетной задачей внутренней политики нашего государства. Приоритеты образования основанные на концепции «обучение в течении всей жизни» и «образование для всех» отвечают решению актуальных социально-экономических задач. Вся система образования: от начального, среднего до высшего профессионального - основа мощного кадрового потенциала страны, а это, в свою очередь, необходимое условие конкурентоспособности экономики и повышения благосостояния граждан. Эффективность же начального и среднего образования это важнейший фактор социального развития общества.

Качество образования - необходимое условие деятельности образовательного учреждения в конкурентной среде, оно является основополагающей категорией определяющей образ жизни, социальную и экономическую основу для успешного развития человека и общества. При этом качества образования — это совокупность характеристик объекта, относящихся к его способности удовлетворять установленные им потребности.

Логическая взаимосвязь элементов качества и характеристик объекта — образовательного учреждения (ОУ) может быть выражена цепочками:

- качество объекта получения услуг — обучающийся в ОУ;
- качество субъекта — требования к ОУ;
- качество программ — структура и содержание образовательных программ;
- качество профессорско-преподавательского состава — квалификация, звания, степени, повышение квалификации;
- качество технологии образовательных услуг — форма и содержание;
- качество результата — соответствие образовательным стандартам;
- качество удовлетворения потребности — обучающиеся, родители, работодатели.

Система управления качеством опирается на совокупность методов, средств и мероприятий, направленных на устойчивое развитие управляемого объекта с учетом принципов экономической теории. В ОУ управление качеством строится на процессах обучения и воспитания, а опирается на ресурсный потенциал — характеристики объекта — кадровый, технологический, методический, финансовый и пр. Поэтому систему управления качеством в ОУ необходимо представлять, как совокупность современных принципов и методов, средств и форм управления для реализации качественных услуг, основанных на требованиях образовательных стандартов [1].

На основании вышеизложенного критериями устойчивого развития ОУ можно назвать:

- удовлетворенность потребителей образовательных услуг (обучающиеся, родители, работодатели);
- удовлетворенность своей деятельностью педагогического персонала;
- удовлетворенность размером финансового результата и чистых активов;
- конкурентоспособность на рынке предоставляемых образовательных услуг;
- повышение инвестиционной привлекательности ОУ.

Как видим, критерии устойчивого развития несомненно тесным образом связаны с качеством образования. Связующим звеном этих двух факторов является в современных экономических и информационных условиях внедрение в

систему управления образовательным учреждением электронных образовательных услуг.

Выше сказанное опирается на нормативные акты: Распоряжения Правительства РФ

- от 30.03.2013г. №487-р (в редакции от 20.01.2015г.) «Об утверждении плана мероприятий по формированию независимой системы оценки качества работы организаций, оказывающих социальные услуги, на 2013 - 2015 годы»;

- от 17.12.2009г. №1993-р «Об Утверждении сводного перечня первоочередных государственных и муниципальных услуг, предоставляемых органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления в электронном виде, а также услуг, предоставляемых в электронном виде учреждениями субъектов Российской Федерации и муниципальными учреждениями», где указан перечень услуг предоставляемые учреждениями субъектов Российской Федерации или муниципальными учреждениями:

1. Зачисление в образовательное учреждение

2. Предоставление информации о результатах сданных экзаменов, тестирования и иных вступительных испытаний, а также о зачислении в образовательное учреждение

3. Предоставление информации о текущей успеваемости учащегося, ведение электронного дневника и электронного журнала успеваемости [2].

В связи с тем, что на территории Российской Федерации создано множество ресурсов, которые предоставляют электронные образовательные услуги необходимо для определения их влияния на качество образовательных услуг, оптимального использования населением создать специальный портал Федеральный портал оценки качества и доступности электронных образовательных услуг. Реализация данного проекта позволит:

- Определить основные проблемы и выработать концепцию решения проблем в сфере электронных образовательных услуг с точки зрения инвестиционной привлекательности ОУ при его устойчивом развитии, ориентированном на механизм организационно-экономической деятельности

- Повысить гражданскую активность основных потребителей и участников электронного образовательного поля;

- Обеспечить открытость и доступность услуг электронного образования;

- Оказать содействие формированию и развитию системы общественного контроля за электронными образовательными ресурсами;

- Разработать необходимые рекомендации, которые будут способствовать развитию электронного образования в стране в целом и регионах в частности.

Таким образом, можно в заключении сказать, что настоящее время отмечается возрастанием интереса к внедрению управленческих технологий, позволяющих повысить эффективность как системы управления ОУ так и качество обучения, но для контроля за данным процессом необходим специально созданный портал оценки качества и доступности электронных образовательных услуг.

Литература:

1. Абдуллина О., Маркова Н. Инновации и стандарты. Мониторинг педагогического образования//Высшее образование в России. - 1999. - №5. - С.78-82;

2. Анализ финансовой и инвестиционной привлекательности предприятия: Уч.пособие / Э.И. Крылов, В.М. Власова, М.Е. Егорова и др. – М.: Финансы и статистика, 2003. – С.192.

Особенности и перспективы создания баз данных детского спорта в РС(Я)

*Слетцова А.Е.,
студентка 5 курса ОРсМ,
Охлопков В.Е., д.соц.н.,
профессор кафедры ОРсМ,
ФГБОУ ВО “ЧГИФКиС”*

Актуальность. Детский спорт в нашей республике развивается с каждым годом интенсивней. Тем более уже 6 раз проведены МСИ “Дети Азии”. Сравнить результаты по годам, узнавать количество участников и другие данные по видам спорта – требование времени. Эти данные должны быть доступны не только работающим в сфере спорта, но и всем желающим. А общей базы данных по видам спорта как таковой нет. Поэтому создание единой базы данных детского спорта республики в наше время очень актуально.

Цель: изучение динамики развития МСИ “Дети Азии” как пример развития детского спорта в РС (Я).

Задачи:

Изучить методическую литературу по созданию базы данных спортсменов;

Рассмотреть схему создания базы данных детского спорта в республике;

Изучить базы данных по отдельным спортсменам.

Объект исследования: динамика участников МСИ “Дети Азии” по годам.

Предмет исследования: изучение базы данных отдельных спортсменов.

Гипотеза: если появится единая база данных детского спорта РС (Я), это поможет наблюдению за спортсменами, будет точкой опоры при наборе детей в спортивные школы, поможет в реализации Программы развития детского спорта в РС (Я), правильному продвижению того или иного вида спорта, опираясь на данные единой базы детского спорта РС (Я).

Новизна. В настоящее время, современные средства подачи информации шагнули далеко вперед, что дает возможность широко реализовать те или иные позиции, используя при этом различные приложения и т.д.

Практическая значимость. Создание единой базы данных детского спорта РС (Я) поможет тренерам более конкретно ставить цель при отборе и подготовке спортсменов.

Появится возможность не только работникам спортивных организаций, но и родителям, самим детям сравнивать, анализировать результаты по видам спорта. Кроме этого появится возможность наблюдения за воспитанниками.

В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Ведущие функции - соревновательная, воспитательная, повышение физической активности, познавательная, оздоровительная и рекреационно-культурная. Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, так как обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является эффективным средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены, переходя в спорт высших достижений, обладали возможностями для подготовки из них спортсменов высокого класса. Содержание работы определяется тремя факторами: модельными требованиями квалифицированных спортсменов, спецификой вида спорта, возрастными возможностями юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отчислением “неперспективных”, форсированной подготовкой “на результат”, симптомами “звездной болезни” и т.п.

Основной критерий эффективности детско-юношеского спорта - массовость охвата. Большую роль этот спорт играет в профилактике негативных явлений в поведении детей школьного возраста.

Детский спорт – это лестница к жизненному пути. В период развития общих двигательных способностей, происходит и развитие интеллектуальной сферы, психомоторики, общения в совокупности.

Раннее включение в освоение определенной области знаний, которая потенциально является будущей сферой профессиональной деятельности, рассматривается и как предпосылка развития способностей интеллектуально одаренных детей. Профессиональное совершенствование при ранней профессионализации в перечисленных видах деятельности совпадает во времени с интеллектуальным, личностным развитием, получением образования, освоением системы социальных отношений, что может быть фактором изменения нормативных возрастных особенностей взросления будущих профессионалов.

Учитывая эти аспекты, в нашей республике организованы и проводятся с 1996 года МСИ «Дети Азии».

Игры «Дети Азии» являются важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Игры способствуют повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта. Развитие психических, физических и социальных качеств подрастающего поколения, обучение этическим ценностям, воспитание уважения к себе и другим людям, обучение терпимости и ответственности, воспитание самоконтроля и развитие положительных качеств личности через пропаганду здорового образа жизни.

Благодаря Играм к 1996 году в Якутске были возведены стадион «Туймаада», Дворец спорта «50 лет Победы», Ледовый дворец «Эллэй Боотур», международный аэровокзал «Туймаада», плавательный бассейн «Долгун», легкоатлетический манеж «Юность», учебный корпус факультетов естественных наук и общежитие на 1500 мест Якутского Государственного университета, новый жилой корпус и столовая Якутского Государственного университета, стадион «Юность», единственный на Крайнем Севере Государственный цирк на 800 мест, четырёхзвездочная гостиница «Полярная звезда», крытый стадион в г. Нерюнгри, спортивный комплекс «Кимберлит» и стадион «Триумф» в г. Мирном, полностью реконструированы имеющиеся спортивные объекты, универсальный спортивный комплекс «Центр спортивной подготовки» на 3000 мест, крытый футбольный манеж, плавательный бассейн олимпийского типа «Чолбон», вторая очередь республиканского центра национальных видов спорта «Модун», международный терминал аэропорта города Якутска.

В Играх 2016 года принимает участие около 3 тысяч делегатов из 38 стран, среди которых спортсмены Азербайджана, Бангладеш, Бахрейна, Бутана, Вьетнама, Гонконга, Ирака, Ирана, Йемена, Казахстана, Камбоджи, Китая, Республики Корея, Кувейта, Кыргызстана, Лаоса, Мальдив, Монголии, Непала, Пакистана, Палестины, Туркменистана, Сингапура, Сирии, Таджикистана, Филиппин, Шри-Ланки, Афганистана, Брунея, Индии, Индонезии, Катара, Макао, Саудовской Аравии, Узбекистана, Японии и Древней Олимпии.

Цивилизационные изменения, происходящие в настоящее время, накладывают существенный отпечаток на личностное и профессиональное развитие современного человека. С одной стороны, они предъявляют к человеку как личности и профессионалу новые требования: способность адаптироваться к

быстрым изменениям жизненного мира, пополнять собственные знания и умения, преодолевать повышенные нагрузки и стрессы и т.п.; с другой стороны, они обнаруживают недостаточность традиционных путей социализации и профессионального развития.

Заключение. Как показали результаты исследований, позитивной стороной влияния занятий спортом на личностное развитие является наблюдаемое у спортсменов по мере продолжения занятий спортом возрастание интернальности, принятия других, а также снижение показателя доминирования.

Следовательно, спорт дает спортсменам возможность испытать успех, достигнутый собственными усилиями, побуждает к выстраиванию конструктивных отношений с окружающими, без которых невозможно приобретение мастерства. Приобретаемый опыт взаимоотношений в процессе спортивной деятельности способствует формированию у юных спортсменов готовности принимать партнеров по совместной деятельности такими, каковы они есть. Достигаемые реальные успехи снижают потребность в самоутверждении через социальное доминирование.

Из числа якутских участников первых Игр Георгий Балакшин стал шестикратным чемпионом России, трехкратным чемпионом Европы по боксу и принимал участие в Олимпийских играх - 2004 в Афинах, завоевал путевку на Пекинскую Олимпиаду. Также из «Дети Азии» вышли и другие олимпийцы — борцы вольного стиля: чемпион Азии и мира среди студентов Леонид Спиридонов и бронзовый призер мира, чемпион России Александр Контоев. Шестикратным чемпионом мира по русским шашкам стал Гаврил Колесов.

Использование подвижных игр для детей младшего школьного возраста для повышения интереса к урокам физической культуры

Степанова Д.С., студентка гр.ФК-13

Константинова В.П. магистрант гр.М-ППФК-16

*Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного
федерального университета им. М.К. Аммосова,
Якутск.*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы по физическому воспитанию детей младшего возраста посредством развития подвижных игр, что повышает интерес к физической культуре. Занятия физкультурой создают необходимый фундамент крепкого здоровья, позволяющий формировать у детей интерес.

Ключевые слова: Формы проведения физкультуры, физическое воспитание, подвижные игры, развитие физических качеств.

В современном обществе приоритетной стало соблюдение здорового образа жизни. Поэтому, физическое развитие и воспитание учащихся является главной частью всей учебной – воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Доказано, что занятие физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Каждый человек должен быть физически и психически здоровым. Проблема детского здоровья и оздоровления детей в России в настоящее время переросла в острую социальную проблему.

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, который позволяет детям полноценно развиваться. Под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность детей. Правильно подобранные упражнения и игры способствуют усвоению и закреплению изученного материала. Именно, поэтому, важно заниматься физической культурой с детского возраста.

В современной школе важным путем сохранения и улучшения состояния здоровья школьника является баланс между образовательной средой и физиологическими процессами.

Данная проблема формирует интерес к физической культуре посредством подвижных игр.

Задачи исследования:

Изучить психолого-педагогическую литературу, с целью выявления проблем формирования интереса школьников к урокам физкультуры.

Выявить интерес учащихся начальных классов к урокам физкультуры.

Разработать и провести уроки физкультуры, способствующие повышению интереса.

Методы исследования:

Анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме формирования интереса к урокам физкультуры.

Опрос и беседа младших школьников с целью выявления наиболее интересных методов и средств, используемых в уроках физкультуры.

Практическая работа, проведенная с учениками.

Исследования проводились с 11 января по 24 февраля 2016 года в Вилуйском улусе Хампинской СОШ. Игра является привычной формой деятельности для школьников младшего возраста. Подвижные игры проводились в соревновательной форме к концу урока, после разучивания темы, потому что у школьников в процессе соревнования с товарищами возникает эмоциональное возбуждение, что препятствует концентрации внимания на технике движений. Использовались такие игры как: «Ноги на весу», «Борьба на бревне», «Эстафеты», «Не дай обручу упасть», «Увернись от мяча», «Гонка преследования», «Охотники и утки».

Таким образом, можно сказать, что результатом игр являются радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, с элементами соревнований, способствовали разностороннему, физическому и умственному развитию, и коллективизму. Кроме того, подвижные игры, подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей способствуют оздоровлению и укреплению подрастающего организма. Во время опроса и беседы со школьниками выяснилось, что подвижные игры то чем они хотели бы заниматься во время физкультуры и были проведены к концу каждого урока. У младших школьников учебная деятельность вызывает наиболее быстрое утомление, поэтому я считаю, что лучшей формой активного отдыха для них является организация подвижных игр. Благодаря подвижным играм, дети стали общительными и хорошо ладить между собой.

Литература:

1. Подвижные игры и самобытные упражнения народов севера Петрова А.С., Сергин А.А./Молодежный научный форум: гуманитарные науки. 2015. № 10 (28). С. 79-83.

2. Игровые упражнения как средство воспитания координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста/ *Седых Р.С., Сергин А.А.* В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы региональной научно-практической конференции, посвященной памяти доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО Николая Калиновича Шамаева. 2014. С. 119-124.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.

Волшебный мир страны «Шахмандия»

Софронова Е.Я.,

МБДОУ «Детский сад общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию «Кунчээнэ» с.Толон

(Чакырского наслега)

Чурапча, РС (Я)

Одной из главных задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является создание условий для развития ребенка его позитивной социализации, видов деятельности, личностного и интеллектуального потенциала.

Всему этому и многому другому в значительной степени способствует обучение игре в шахматы. Шахматы – это вид спорта, который помогает расширить круг общения детей старшего дошкольного возраста, предоставляет им возможность самовыражения, способствует развитию логики, мышления, концентрации внимания, воспитанию воли. Экспериментально подтверждено, что у детей, вовлеченных в мир волшебных шахмат в раннем возрасте, лучшая успеваемость в школе, особенно к точным наукам. Игра в шахматы очень мощный инструмент гармонического развития интеллекта ребенка в игровой форме. Для ребенка- это не только игра доставляющая много радости, но и эффективное средство самовоспитания.

В старшей группе «Мичээр» МБДОУ детский сад «Кунчээнэ» дети с удовольствием занимаются в кружке «Страна Шахмандия». Научить играть в шахматы можно практически любого ребенка, но для этого надо запастись большим терпением. Чтобы малыши в свободное время занимались шахматами, организовали предметно-развивающую среду: «Страна Шахмандия». В центре имеются деревянные, пластмассовые, магнитные шахматные фигуры и доски разного размера, магнитная настенная шахматная доска ,где магнитные фигуры сделали своими руками вместе с детьми. На настольном шахматном поле размером 3х3м.дети любят играть в подвижные, дидактические шахматные игры. Так же на этом поле решают задачи, изучают ходы, повторяют правила. Дети любят играть в настольные игры: лото «Шахматенок», различные пазлы, самодельную настольную игру- путешествие «Чуораанчык в стране Шахмандия», «Крестики-нолики». Дети с помощью родителей оформили красочные альбомы о знаменитых шахматистах. Малыши в свободное время рисуют героев страны Шахмандия и с любовью украшают стены.

Наши занятия проходят в доброжелательной атмосфере. Основная форма занятий - игровые ситуации. Программа по обучению игре в шахматы проста и доступна дошкольникам .Важное значение при обучении имеет специально организованная игровая деятельность на занятиях, использование приема обыгрывания заданий, создание игровых ситуаций. Обучаясь в игре шахматы дети живут в мире сказок и превращений обыкновенной шахматной доски и фигур в волшебные. Любимыми героями нашей страны «Шахмандия» являются - мальчики Чуораанчык (Колокольчик) и Бэргэн, которые знакомят с жителями этой страны, рассказывают занимательные истории о героях сказочной страны. Они вместе с малышами играют в веселые игры, решают задачи, выполняют различные задания.

В первом этапе обучения Чуораанчык и Бэргэн знакомят с жителями сказочной страны, привлекают детей к продуктивной деятельности: лепят из пластилина и соленой теста шахматные фигуры, рисуют фигуры, шахматную доску, делают аппликации. Это способствует закреплению знаний детьми названий фигур. Малыши быстрее запоминают и овладевают игрой в шахматы если это

происходит через игры-инсценировки знакомых сказок, таких как например: «Шахматный колобок», «Репка», «Запретная фигура», «Теремок» и т.д.

На втором этапе обучения при изучении каждой фигуры детьми рисовались новые картинки ходов изучаемой фигуры. Такое образное восприятие помогает лучше усвоить правила игры и шахматную нотацию (названия шахматного поля). Задания Бэргэн и Чуораанчик дают через отгадывание шахматных загадок (решение примеров). В этом этапе детям лучше ,доступнее заниматься на фрагментах шахматной доски.

Особое внимание уделяется в усвоении правил игры в шахматы, которая содержит в себе ряд требований от игрока. Для лучшего запоминания правил придумали игру «Перейти поле». Тот, кто первым поднял руку и правильно сказал один пункт правила, делает один ход на поле. Кто первым перешел поле тот побеждает. Хочется заметить, что соблюдая правила шахматной игры ,ребенок вырабатывает в себе целый комплекс жизненно необходимых качеств, и что не менее важно, у ребенка вырабатывается свой собственный ,спортивный характер.

Только после того как дети познакомились со всем войском фигур переходим к следующему этапу - знакомство с шахматной игрой и с ее стратегией. Подводим к ее итогу – мату (что в переводе: властелин-король умер). Для того чтобы детям было доступно понимание нападения фигуры используются дидактические игры-задания, которые малыши с удовольствием играют и на шахматной доске и на напольном шахматном поле: «Доставь секретный пакет Чуораанчику». -Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски ,где стоит Чуораанчик, не становясь на «заминированные» поля и на поля находящиеся под ударом черных фигур. «Кто быстрее». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски. «Помоги Чуораанчику». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, они недвижимы и не могут побить белую фигуру). Такие игры как «Собери подарки для Чуораанчика», «Ловишки»,«Защита», «Выиграй фигуру», «Ограничение подвижности», «Взятие», «Первый шах» позволяют закрепить , лучше освоить пройденный материал. Для ознакомления и закрепления пользуемся мультимедийной презентацией.

В нашем кружке занятия по обучению игре малышей в шахматы превращаются в увлекательное путешествие в мир шахмат. Игровая форма обучения дает возможность сохранять живой интерес к занятиям: дети не устают, просят еще поиграть. Но во время занятий обязательно нужно сделать разминку для глаз, физкультминутки, упражнения для осанки. Игра в шахматы решает сразу несколько задач:

Познавательную: расширяет кругозор, учит думать, запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности ,ориентироваться на плоскости .Развивает изобретательность и логическое мышление.

Воспитательную: вырабатывает целеустремленность, выдержку, волю, усидчивость ,внимательность и собранность .Ребенок ,обучающийся этой игре, становится самокритичнее ,привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах.

Эстетическую: Обогащает внутренний мир, развивает фантазию, учится радоваться красивым комбинациям.

Физическую: Побуждает уделять время физкультуре, чтобы хватало сил и выносливости сидеть за шахматной доской.

Коррекционную: Помогает гиперактивному малышу стать спокойнее, уравновешеннее, учит непоседе длительно сосредотачиваться на одном виде деятельности.

Таким образом, обучение детей в шахматы помогает развитию у них способности ориентироваться на плоскости, развитию мышления, учит ребенка сравнивать, обобщать, запоминать, содействует формированию таких ценных качеств, как внимательность, усидчивость, собранность, самостоятельность. У ребят регулярно играющих в шахматы, развиваются умственные и творческие способности, логическое мышление с расчетом сложных вариантов, интуиция и предвидение ближайших событий, укрепляются внимание и память, формируется воля к победе.

Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия)

*Сыроватская А.Ф., магистрант 1 года обучения
ФГБОУ ВО ЧГИФКиС*

*Гуляева С.С. к.п.н., доцент, профессор кафедры «ТМФК»
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического исследования динамики основных показателей статистических данных физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия). Проведен анализ ежегодного федерального государственного статистического наблюдения по форме 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте». Рассмотрены и изучены основные документы в области физической культуры и спорта «Стратегия развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2009-2020 годы», государственная программа Республики Саха (Якутия) «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2014-2016 годы».

Ключевые слова: физическая культура, спорт, детский спорт, массовый спорт, здоровый образ жизни

В Концепции Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» указано, что распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь общества и закрепление в ней физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

В настоящее время всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики в Республике Саха (Якутия). Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой и спортом, а также успехи на всероссийских и международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации.

В последнее время на всех уровнях государственного управления растет необходимость решения проблем обеспечения массовости и доступности физической культуры и спорта, а также организации и пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни и развития спорта высших достижений. Не подлежит сомнению, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание государственных и общественных структур на дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта.

Для достоверности положительной динамики увеличения и роста основных показателей развития физической культуры и спорта по Республике Саха

(Якутия) нами был проведен анализ ежегодного федерального государственного статистического наблюдения по форме 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» на 2012, 2013, 2014, 2015 гг.

Общая численность населения Республики Саха (Якутия) на 2015 год составляет 956896 человек, из них систематически занимающиеся физической культурой и спортом всего 286000 человек. Это 32,0% от общего числа населения.

Таблица 1 – основные передовые районы и улусы, систематически занимающиеся физической культурой и спортом

Улусы и районы	2012 год	Улусы и районы	2013 год	Улусы и районы	2014 год	Улусы и районы	2015 год
1. Горный	38,7 %	1. Горный	39,1 %	1. Горный	44,1 %	1. Намский	44,9 %
2. Усть-Алданский	37,4 %	2. Амгинский	38,5 %	2. Усть-Алданский	42,5 %	2. Горный	44,7 %
3. Амгинский	36,0 %	3. Усть-Алданский	37,8 %	3. Амгинский Чурапчинский	42,1 %	3. Амгинский	42,9 %
4. Чурапчинский	31,8 %	4. Чурапчинский	34,5 %	4. Э-Бытантайский	40,3 %	4. Усть-Алданский Чурапчинский	42,8 %
5. Вилюйский	31,0 %	5. Вилюйский	32,2 %	5. Сунтарский Намский	39,8 %	5. Сунтарский М-Кангаласский	40,8 %
6. Сунтарский	30,3 %	6. Сунтарский	31,9 %	6. М-Кангаласский	38,0 %	6. Э-Бытантайский	40,5 %

Как показано в таблице 1, основными передовыми районами, систематически занимающиеся физической культурой и спортом являются Горный, Усть-Алданский, Амгинский, Намский, Чурапчинский, Вилюйский, Сунтарский, Э-Бытантайский и М-Кангаласский улусы.

Согласно таблице 2, где представлены целевые индикаторы выполнения государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия), можно судить о том, что ежегодно данные показатели отражают положительную динамику и превышают плановые. Так, результаты массовой физкультурно-спортивной работы, проводимой в Республике Саха (Якутия) позволили уже в 2014 году повысить долю систематически занимающихся физической культурой от общей численности населения на 3,2 %, в 2015 году на 4,6 %.

Таблица 2

Система индикаторов (показателей) Государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2014-2016 годы»

Наименование целевого индикатора	Единица измерения	Период									
		2012		2013		2014		2015		2016	
		план	факт	план	факт	план	Факт	план	факт	план	
Доля граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом от общей численности населения	%	23,0	23,3	25,0	25,6	26,2	29,4	27,5	32,0	28	

Анализ динамики физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в Республике Саха (Якутия) позволяет констатировать, что общая численность

населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в РС (Я) на 2015 год составило всего 286000 человек, что составляет 32,0 % от общего числа населения.

По сравнению с 2012 годом процент систематически занимающихся физической культурой и спортом увеличился на 8,7 %. Выявлено, что в секциях и группах всего занимаются – 206310 человек. Такой рост вовлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом обуславливается тем, что распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь общества и закрепление в нем физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

Так с каждым годом растет число спортивных сооружений, стадионов, спортивных комплексов, плавательных бассейнов, лыжных баз и т.д. По состоянию на 2015 год число спортивных сооружений составило 1741 единиц. По сравнению с 2012 годом данный показатель увеличился на 4,3 %. Количество спортивных залов в разрезе последних трех лет увеличилось на 4,4 %. По состоянию на 2015 год республика обладает 834 спортивными залами, 21 стадионом, 23 лыжными базами и 51 бассейном.

Вместе с тем, в республике стремительно развивается детско-юношеский спорт. На 2015 год по всей республике функционировало 123 ДЮСШ, РСДЮСШ (ОР), ДЮСШМО (МР). По сравнению с 2012 годом их количество увеличилось на 13%. С каждым годом растет и число занимающихся, так на 2015 год оно составляет 64763 детей. По сравнению с 2012 годом данный показатель увеличился на 12,7%.

Претворяя в жизнь цели и задачи, указанные в «Стратегии развития физической культуры и спорта на 2009-2020 годы», в Республике Саха (Якутия), активно продолжается работа по массовому привлечению населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Проведенный нами анализ ежегодного федерального государственного статистического наблюдения по форме 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» на 2012, 2013, 2014, 2015 годы доказал положительную динамику увеличения и роста основных показателей развития физической культуры и спорта по Республике Саха (Якутия).

Здоровый образ жизни – это традиционная философия народов севера

*Сыромятникова С.Е., студентка 2 курса ОРСМ,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*Винокуров Е.Г., кандидат философских наук, доцент
Чурапча, РС (Я)*

Каждый из этносов Севера имеет неповторимую историю, язык и культуру. Профессор Моргий Николаевич Борисов пишет: «Наиболее основными, взаимосвязанными факторами, обуславливающими общие черты их быта являются, в – первых, суровые природно – климатические условия; во – вторых, традиционные отрасли хозяйства: оленеводство, охота и рыболовство; в – третьих, циркумполярная цивилизация, о содержании которой впервые высказал мнение профессор Василий Афанасьевич Роббек, директор института проблем малочисленных народов СО РАН, в – четвертых, расселение их духовной части в мелких глубинных селах, как правило, смешанных в этническом отношении; в – пятых, общая история в составе России, особенно в XX веке»(1, с. 9 – 10).

Профессор Анатолий Георгиевич Новиков подчеркивает: «Национальная культура включает в себя язык, материальную, социальную, бытовую и духовную культуру, созданные определенным народом»(2, с.49).

Профессор Борис Николаевич Попов сравнивал культуру с этническим своеобразием народа. Он характеризовал: «Этническая специфика народа сохраняется и проявляется в языке, традициях, быте, вообще, культуре, которые прежде всего аккумулируются в семье, получают в ней «стартовое» положение»(3, с.4).

Здоровье человека держится на триединой целостности духовного, душевного и телесного. Духовность решается с помощью соблюдения нравственных законов. Здоровье психики человека поддерживается знанием устройства и работы его сознания. Здоровье физического тела основано на его физиологии.

Таким образом, здоровье – это состояние полного физического, психического, душевного и социального благополучия. Эти вышеназванные аспекты взаимосвязаны и взаимодополняемы.

Как видно, философия человека рассматривает человека как единое целое, неразрывно связанное с окружающим миром и Вселенной. Здоровый образ жизни – это традиционная философия народа саха, философия выживания, которая сегодня поднимается до непосредственной связи с проблемой возрождения национальной культуры. Замечательным подтверждением этого может служить героический эпос – олонгхо «Нюргун Боотур Стремительный» Платона Алексеевича Ойунского. В нем каждый эпизод, каждая строфа несет воспитательную и образовательную нагрузку. В этих золотых строках отражены нравственно – этические идеи: патриотизм, единство рода и племени, ненависть к врагу, гуманные взаимоотношения между героями, почтительное отношение к старшим, доброта, честность, смелость, благородство.

Концепция здорового образа жизни проводится в жизнь в тесной связи с проблемой укрепления здоровья населения на основе массового развития физической культуры и спорта, которые в свою очередь имеют глубокие исторические традиции в виде национальной борьбы хапсагай, в национальных прыжках – кылыы (прыжок на одной ноге), ыстанга (попеременно на двух ногах), куобах (одновременно в двух ногах) и мас – рестлинг.

Единоборство хапсагай нашло логическое продолжение и массовое развитие во всем мире. Великий тренер Дмитрий Петрович Коркин подтверждал: «Чтобы не проиграть, борцу необходимо не только знать и уметь применять технику, но и быть ловким, быстрым, сообразительным: хапсагай как вид борьбы дает хорошую специальную подготовку атлетам. Хапсагаисты – большие мастера в стойке, мастера проходов ноги, подсечек.

Наряду с технической подготовкой. Хапсагай развивает силу, ловкость, быстроту и выносливость»(4, с.22).

Таким образом, национальные виды спорта в традициях народа саха и здорового образа жизни были направлены на воспитание сильного, ловкого, выносливого, решительного и смелого подрастающего поколения.

Литература:

1.Борисов М.Н. Малочисленные этносы Севера: вчера, сегодня, завтра. Рыбинск, 1995.

2.Новиков А.Г. О менталитете саха. Якутск, 1996.

3.Попов Б.Н. Семейная культура народов Северо – Востока России. Новосибирск, 1993.

4.Коркин Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай// Спортивная борьба. М., Физкультура и спорт, 1972.

**«Непрерывная система подготовки спортивного резерва на примере
Училища олимпийского резерва им. Р. М. Дмитриева»**

*Тимофеев В.В. студент II курса,
Каратаев В.П.*

г. Якутск ГБПОУ РС(Я)

*«Республиканское училище (колледж) Олимпийского резерва им. Р.М.
Дмитриева»*

Развитие спорта и спортивного движения в нашей стране всегда рассматривалось как дело государственной важности. Перед системой спортивных школ стояли и стоят две основные задачи - воспитание здорового подрастающего поколения и подготовка резерва для спорта высших достижений.

Именно училище олимпийского резерва, призванное готовить спортивные резервы в сборные команды России, является тем ядром непрерывной подготовки спортивного резерва, которые решают свои определенные цели и задачи на каждом из этапов возрастного развития и формирования спортсмена.

В Республике Саха (Якутия) осуществляется тенденция непрерывной системы подготовки спортивного резерва. Выстроена полноценная система, состоящая из основных организаций ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, РЦСП, ШВСМ.

Непрерывная подготовка спортсменов в училище олимпийского резерва осуществляется по круглогодичной системе, соревновательная деятельность с выездами в регионы России, способствуют достижению высоких результатов. Во время зимних и летних каникул проводятся учебно-тренировочные сборы по всем видам спорта. С целью привлечения перспективных и наиболее одаренных спортсменов организуются специальные просмотрные сборы два раза в год для воспитанников ДЮСШ и РСДЮСШОР.

Открытием приема студентов на базе основного общего образования, этим созданы условия для эффективной системы формирования спортивного потенциала и освоения социально-ориентированных образовательных программ по видам спорта.

Молодые спортсмены проходят учебно-тренировочный процесс в период от 3 до 6 лет. Ведется всесторонняя забота о спортсмене, создаются нормальные бытовые условия, обеспечивается полноценное питание, проживание в общежитии, налажен учебно-тренировочный и учебно-воспитательный процессы, спортсмен круглосуточно находится под контролем, что способствует достижению им высшего спортивного результата.

Выпускники училища в этапе высшего спортивного мастерства поступают в высшие учебные заведения спортивного направления республики, России.

Эффективность подготовки спортсменов в системе УОР обеспечивается высоким уровнем творческих талантливых тренерских и педагогических кадров, профессиональной работой медицинского, психологического и научно-методического совета, способных создать новые технологии и использовать их в учебно-тренировочном процессе. Целенаправленное решение комплекса задач по созданию условий для эффективной подготовки ближайшего резерва спортивных сборных команд возможно при развитии системы УОР призванных обеспечить оптимальные условия роста спортивного мастерства и социальную защиту спортсменов юношеских и молодежных спортивных сборных команд.

В последние годы в районах республики идет массовая подготовка спортсменов, которая приводит к увеличению конкурса поступления в училище Олимпийского резерва. В 2012 году на одно вакантное место поступления претендентов было 3 на 120 мест по 10 видам спорта, а в этом году – на одно место 6 претендентов на 150 выделенных мест. В настоящее время в училище

Олимпийского резерва культивируется 14 олимпийских видов спорта с охватом 150 спортсменов из 24 районов республики.

На сегодняшний день в училище 33 членов сборной России по всем видам спорта. Мастеров спорта России – 17, кандидатов в мастера спорта – 60, первый разряд – 73.

За последние два года 2014-2015 годы воспитанники училища, достигли немалые результаты: победители и призеры первенства, спартакиады и чемпионата ДФО – 102. Победители и призеры первенства, чемпионата, кубка, спартакиады России – 64. Победители первенства, чемпионата, кубка Европы и Мира – 14.

С 1991-2015 года учащиеся училища олимпийского резерва участвуют в Олимпийских играх, международных и всероссийских соревнованиях.

За годы работы подготовлено 6 заслуженных мастеров спорта:

Юмшанов Петр Петрович - вольная борьба

Контоев Герман Степанович - вольная борьба

Балакшин Георгий Русланович - бокс

Лебедев Виктор Николаевич - вольная борьба

Балынец Виктор Андреевич – пауэрлифтинг

Егоров Василий Михайлович – бокс.

24 мастеров спорта России международного класса

Свыше 150 мастеров спорта России спорта международного класса.

В настоящее время, когда достижение в спорте неизмеримо выросли и процесс воспитания спортсменов носит комплексный характер, подготовка резервов может успешно осуществляться только при решении неразрывно связанных между собой задач и учете всех системообразующих факторов: кадров, организационной структуры, управления, планирования, информационного, научного и медицинского обеспечения, материальной базы, финансирования, восстановления, отбора и ориентации. Обязателен учет факторов внешней среды при ведущей роли тренировочного и соревновательного процессов. На современном этапе развития спорта повышается не столько значение отдельных компонентов, сколько их взаимосвязь, подчинение достижению основной цели — обеспечению полноценного пополнения состава национальных сборных команд, способных на равных конкурировать с сильнейшими спортсменами мира.

Рассмотрение обозначенной нами проблемы с позиций системного подхода, в соответствии с которым цель, конечный результат, благодаря действию принципа обратной связи, играют важную системообразующую роль, определяет метод и средства ее достижения, позволяет выявить их взаимосвязь и взаимообусловленность. Постоянного совершенствования требует метода тренировки, которая является основой для разработки процесса подготовки спортсменов, определяет направленность и содержание организационной деятельности.

Таким образом, в условиях непрерывного усложнения технологических процессов системы спортивной тренировки возрастает необходимость повышения уровня и взаимодействия различных компонентов подготовки спортивных резервов. Обозначим взаимосвязь некоторых из них: создание организационных форм, ориентированных на использование интенсивных факторов, позволяющих создать комплекс условий, необходимых для воплощения в практику передовых технологий подготовки спортивных резервов; согласованность действий всех организаций, принимающих участие в подготовке спортивных резервов по видам спорта, и дальнейшая специализация; концентрация ресурсов и целенаправленное использование на основных направлениях; комплексность решения организационных, материально-технических, информационных, научно-

методических и других задач; эффективная система управления и рациональная организационная структура всей системы подготовки спортивного резерва.

Электронные средства поддержки дистантного изучения курса «анатомия человека»

Титова Е.П., к.б.н, доцент РГУФКСМиТ
Савостьянова Е.Б., к.б.н, профессор РГУФКСМиТ
Савченко Е.Л., ст.преп. РГУФКСМиТ
Силаева Л.В., ст.преп. РГУФКСМиТ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы разработки электронных средств поддержки дистантного обучения на примере учебно-методического комплекса «Анатомия человека. Особое внимание уделяется полилингвальному подходу в формировании базовых компетентностей – профессионально-образовательной, лингво-коммуникативной, информационно-технологической.

Ключевые слова: Компьютерные он-лайн тренажеры и тесты, МООДУС (Модульная объектно-ориентированная динамическая управляющая среда), веб-браузер, файлы тренажеров, веб-сайты, информационно-технологическая компетентность, тестирование

Electronic means of support of the distance learning course "human anatomy"

Titova Elena k. b.n, associate Professor
Savostyanova Eugenia. k.b.n, Professor
Savchenko Elena L. senior lecturer.
Silaeva Lyudmila senior lecturer.

The paper deals with the development of electronic tools aimed to support the distant learning by the example of the manual on the "Human Anatomy. Particular attention is paid to multilingual approach in development of basic competencies such as professional, educational, communicative and IT-competence.

Keywords: Computer online simulators and tests, MOODUS (Modular object-oriented dynamic management environment), a web browser, files, equipment, web sites, information technology competence, testing

Введение. Повышение требований к уровню подготовки и эффективности образовательного процесса, с одной стороны, и широкое распространение современных систем ИКТ, с другой, актуализировали задачу развития традиционных схем обучения в плане повышения объемов самостоятельной работы студентов, с использованием имеющихся у них технических средств интернет коммуникации

Комплект элементов дистанционной облачной он-лайн-системы компьютерного тренинга и тестирования интерактивного электронного учебно-методического комплекса по теме "Опорно-двигательный аппарат человека" курса "Анатомия человека" предназначен для использования в качестве средства информационно-методической поддержки обучения в процессе базовой предметно-языковой подготовки иностранных студентов к поступлению в университет для получения образования по медицинским направлениям. Комплект выполнен в форме набора файлов табличного процессора EXGEL, который включает в себя книгу исходных заготовок и файлы тренажеров и вариантов для тестирования. Тренажеры и тесты охватывают раздел "Соматология. Опорно-двигательный аппарат человека" курса "Анатомия человека". В том числе темы: "Скелет человека", "Соединения костей скелета человека" и "Мышечная система человека". Доступ к элементам комплекта может осуществляться как со стационарных компьютеров, подключенных к сети

Интернет, так и с мобильных устройств - планшетов, смартфонов и т.п. Это достигается за счет размещения комплекта на облачном хранилище OneDrive сетевого сервиса фирмы MicroSoft.

Главной задачей обучения интенсивное освоение обучающимися профессиональных терминов не только на русском, но и на других языках. При изучении курса «Анатомия» требуется в течение двух семестров сформировать комплекс базовых компетентностей в области изучения предмета и владения профессиональной сферой русского языка, латинского языка, английского языка. Актуальным становится использование элементов дистантного подхода на основе современных ИКТ, в частности – сетевых ресурсов Microsoft One Drive – Word-online, PowerPoint и Excel-online, в том числе – с элементами BYOD (BringYourOwnDevice) методик.

Основное содержание работы. Разработка выполнялась как кооперированный межпредметный проект преподавателями анатомии и информационных технологий.

Информационные продукты размещены на облачном сетевом диске Microsoft SkyDrive. Данный ресурс обладает рядом преимуществ, обусловивших его выбор в качестве базы для хранения авторских СИМП. В первую очередь это доступность вне зависимости от каких-либо факторов, достаточный объем (7 Гб), удобная форма интерфейса, повторяющая стандартную структуру папок ОС Windows, развитый сервис, а также наличие сетевых версий основных компонент пакета Microsoft Office.

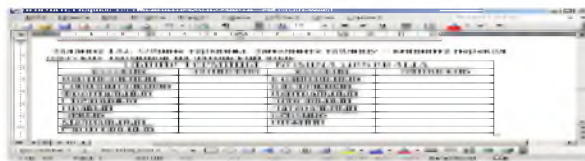
В состав УМК «Анатомия человека» для студентов входят учебник и сборник контрольных заданий и тестов, изданные в традиционной форме на твердом носителе, также подготовлены их электронные версии. Основной задачей электронного информационно-образовательного ресурса «Анатомия. Опорно-двигательный аппарат» является помощь в усвоении студентами базовых понятий при изучении анатомии человека, в частности – опорно-двигательного аппарата, в режиме самостоятельных занятий. Представленный материал позволяет работать как в аудитории, так и самостоятельно. Настоящая разработка включает в себя также минимально необходимый объем материала в табличной форме на английском языке, что обусловлено рядом специфических требований к учебным пособиям для иностранных студентов. В первую очередь полиэтничным и полилингвальным составом контингента. Поэтому при разработке пособия особое внимание уделялось языковому аспекту формирования и развития базовых компетентностей профессиональной коммуникации будущих специалистов.

С целью расширения языкового спектра профессиональной коммуникации обучающихся, и облегчения освоения профессиональной лексики, терминологии и фразеологии в состав пособия включены специальные таблицы анатомических терминов на русском, латинском и английском языках. Эти элементы допускают использование данного пособия также и для поддержки изучения ряда языковых дисциплин, ориентированных на формирование и развитие навыков профессиональной речевой коммуникации.

В дополнение к учебнику выпущен сборник контрольных заданий и тестов, а на его основе готовится комплект электронных форм тестирования, выполнен отбор базового корпуса терминов по анатомии и формирование набора вопросов. Особенностью сборника является применение в нем полилингвальной схемы формирования базового корпуса профессиональной анатомической лексики.[1]

В состав заданий включены упражнения, ориентированные на изучение специальной терминологии на русском, латинском, английском и дополнительном (родном языке обучающегося) языках. Сборник построен на

основе набора стандартизованных форм контроля знаний обучающихся. В том числе – ответы на вопросы (викторина), заполнение пробелов, тесты на соответствие, множественный выбор и структурные схемы.[2] В сборнике широко использованы табличные формы полилингвальных словарей профессиональной лексики.



Слово	Перевод	Слово	Перевод
Антибиотик	antibioticus	Антибиотик	antibioticus
Антибиотик	antibioticus	Антибиотик	antibioticus
Антибиотик	antibioticus	Антибиотик	antibioticus
Антибиотик	antibioticus	Антибиотик	antibioticus
Антибиотик	antibioticus	Антибиотик	antibioticus
Антибиотик	antibioticus	Антибиотик	antibioticus
Антибиотик	antibioticus	Антибиотик	antibioticus
Антибиотик	antibioticus	Антибиотик	antibioticus
Антибиотик	antibioticus	Антибиотик	antibioticus

Рисунок 1.Пример таблицы минисловаря для пары языков русский - латинский.

Значительное место в сборнике контрольных заданий и тестов занимают упражнения в табличной форме. Таблицы представляют собой мини-словари. Задание состоит в том, чтобы, используя название некоторого объекта на одном языке, дать его название на другом языке. В первую очередь это минисловари типа русский – латинский (см. **Ошибка! Источник ссылки не найден.**1) и латинский – русский, а также пары с английским языком. Электронная форма пособия позволила нам достаточно просто обобщить наработанный массив таблиц, добавив в него пары английский - латинский и латинский – английский.

Также настоящий продукт служит основой для конструирования систем тестовых заданий с применением специальных программных инструментов. В частности, проведена разработка макета комплекта билингвальных тестов из набора {русский, латинский, английский} языков. Макет включает в себя базу вопросов, набор средств для подготовки к тестам (тренажеры) и вариантов тестов. Комплект программ выполнен в виде рабочей книги Excel, содержащей листы, где размещены:

- 1.База контрольных вопросов с 5-ю вариантами ответов.
- 2.Тренажер для подготовки к тестированию в режиме сопровождения изучения основного пособия.
- 3.Тренажер с порядком вопросов для усиленного режима тестирования.
- 4.Генератор вариантов тестов.
- 5.Набор вариантов тестов.

Тренажеры построены по схеме, которая позволяет студенту работать с ними в двух режимах - в лёгком, и в более жёстком. Облегченный режим предполагает отработку вопросов по минимодулям, соответствующим параграфам основного учебного пособия, параллельно процессу чтения текста. В таком режиме, изучив содержание параграфа, студент сразу же может пройти самоконтроль и определить, насколько он усвоил содержание и готов пройти по нему зачет на занятии. При этом физического присутствия преподавателя не требуется. Его контрольная функция опосредована программой. Второй уровень сложности предполагает выполнение заданий тренажера в полном объеме раздела. Задания перемешаны, и студент отвечает на вопросы вразброс, без привязки к тексту пособия. Правильность ответов во всех тренажерах сразу выводится на экран компьютера. Таким образом, студент сам контролирует и оценивает свои знания.[3]

Очевидно, что подобные компьютерные тренажеры незаменимы в учебном процессе, поскольку берут на себя роль преподавателя при самостоятельной работе студентов, предоставляя им хорошую возможность детально разобраться в сложностях основных понятий, применять которые им понадобится на занятиях в аудитории и при контрольном тестировании преподавателем в аудитории и дистанционно. На основе вопросов тренажеров можно легко создавать неограниченное число вариантов индивидуальных тестов. Это исключает

субъективную оценку со стороны преподавателя, и позволяет быстро и объективно оценить знания .

Выводы. Набор тестов и другие разработанные информационные продукты могут передаваться обучающимся разными путями. Например – индивидуально: на дисках или флэш-картах. Возможна передача файлов через общую папку локальной сети компьютерного класса. При этом можно указывать вариант теста индивидуально каждому студенту. При использовании элементов дистантных технологий в учебном процессе тесты могут размещаться в индивидуальном Интернет-кабинете преподавателя. Через ссылку на странице Интернет-кабинета преподавателя студент получает доступ к навигационной странице комплекса, расположенной в соответствующей папке OneDrive . На этой странице элементы содержания оформлены в виде гиперссылок на соответствующие элементы – конспекты, презентации, тренажеры и варианты тестов.

На факультетах с преподаванием анатомии человека необходимо создание полилингвальных авторских информационных продуктов, включающих как традиционные пособия на бумажных носителях, так и в электронной форме. Для размещения электронных СИМП перспективно использование сетевых хранилищ, типа Microsoft OneDrive.

Литература:

1. Титова Е.П., Матухин П.Г., Провоторова Е.А., Якушев В.В., Анохина Е.В. АППАРАТ ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА. Сборник контрольных заданий и тестов для иностранных студентов. (Русский, латинский, английский и доп. языки): Учебное пособие [Электронный ресурс] РТО. – М.:ОФЭРНиО ИНИМ РАО, База данных. Инв.№19345. 01.07. 2013 – 12 с.

2. Титова Е.П., Савостьянова Е.Б., Матухин П.Г., Савченко Е.Л. Полилингвальный подход подготовки студентов-иностранцев на начальном этапе обучения в Российской Федерации. Материалы XV Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета «Российский человек в разломе эпох». Екатеринбург, 2012 г., Т. 2, с. 498 – 502.

3. Провоторова Е.А., Титова Е.П., Матухин П.Г., Сарычева Н.Н. Кооперированные ИТ-проекты как технология лингвокомпьютерного моделирования языкового профиля специалиста. // Сборник научных трудов «Современные технологии и тактики в преподавании профессионально-ориентированного иностранного языка». Вып. 1. М.: РУДН, 2013 г. с. 124 - 129

Индивидуальная подготовка женщин специализирующихся в марафонском беге в условиях крайнего севера

Трофимова С.А.

ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС",

Чурапча, Республика Саха (Якутия)

Аннотация. Проблема подготовки бегунов марафонцев представляется чрезвычайно актуальной на современном этапе. В системе подготовки бегунов высокой квалификации важную роль играет правильное построение основных компонентов оптимального планирования и управления ее процессом. В статье показан анализ годового цикла подготовки спортсменки специализирующейся в марафонском беге в условиях Крайнего Севера.

Ключевые слова. Годичный цикл, марафон, подготовка, спортсменка.
Individual training for women specializing in the marathon in the Far North.

Annotation. The problem of training marathon runners is extremely relevant at the present stage. The system of training highly skilled runners an important role is played by the correct construction of the main components of optimal planning and control of

its processes. The article shows the analysis of the annual cycle of preparation of athletes specializing in the marathon in the Far North.

Keywords. Annual cycle, marathon, training, athlete.

Актуальность. Рост спортивных результатов на сверхдлинные дистанции, требует поиска новых подходов к тренировочному процессу. Проблема подготовки бегунов марафонцев представляется чрезвычайно актуальной на современном этапе. Уровень подготовленности спортсменов высшей квалификации включают в себя взаимосвязанные и взаимообусловленные анатомо-морфологические, функциональные, спортивно-технические, психологические и тактико-стратегические аспекты. Тренировка каждого отдельно взятого высококвалифицированного спортсмена высшего ранга имеет свои качественные, а возможно, и количественные особенности в различных ее аспектах, тем не менее, она происходит по совершенно конкретным планам и программам на каждом отдельном этапе микро-мезо и макроцикла. В системе спортивной подготовки спортсменов весьма существенную роль играет целый комплекс нормативных показателей, характеризующий реализацию спортивной деятельности каждого конкретного индивидуума, а также свидетельствующих об уровне развития его функциональных систем. В системе подготовки бегунов высокого класса особо важную роль играют прогнозирование высших достижений, а также правильное построение основных компонентов оптимального планирования и управления ее процессом [1,2].

Цель исследования. Совершенствование системы подготовки спортсменки специализирующейся в марафонском беге на основе рационального планирования тренировочного процесса в условиях Крайнего Севера.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения.

Организация исследования. Педагогическое наблюдение проводилось автором статьи, членом сборной команды России по марафонскому бегу С. Трофимовой, на протяжении олимпийского цикла подготовки с 2012-2016 гг. Проведен анализ годового цикла подготовки. Уровень подготовленности спортсменки определяется развитием быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Методология подготовки спортсменки в системе спортивной тренировки формировалась в процессе многолетней тренировочной и соревновательной деятельности, включая в себя специальное планирование нагрузок в микро-мезо и макроциклах четырехлетнего планирования стартов к Играм Олимпиады. Концепция анализа показателей в системе подготовки спортсменки, показывает главные принципы подхода к достижению высоких результатов. Выделив основные положения современной тренировки, формирует наиболее эффективно качественную систему специфических особенностей бега в общей структуре целевого планирования. Многолетняя система подготовки спортсменки основывается: на целевой подготовки; прогнозирование максимальных результатов; моделирование параметров подготовленности; программирование; педагогический контроль за уровнем тренированности, функциональным состоянием и состоянием здоровья; за питанием и восстановлением; постоянная корректировка программ в своей многолетней подготовки.

Годичная структура тренировки: состав средств и методов подготовки к марафонской дистанции в основном состоял из: кроссового бега 70–80% от общего объема бега, темпового бега до 40%, бег на отрезках до 40%. По анализу спортивного дневника можно было заметить, что большую часть своей подготовки спортсменка проводит в среднегорье. Сравнительный анализ объемов микроциклов подготовки составлял 160 км – 180 км. Анализ объемов мезоциклов

подготовки составлял соответственно 680 км – 520 км. На этапе непосредственной подготовки к марафонской дистанции 200-250 км.

Выводы. Разработанные методы управления и система построения тренировочного процесса на основе рационального планирования нагрузок, прогнозирования результатов, моделирования послужили совершенствованию подготовки спортсменки и росту ее спортивных достижений. Разработаны модельные характеристики и структура тренировочного процесса.

Литература:

1. Методология специальной подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. М.: «ИНСАН», 2006, – 172с.
2. Попов Ю.А. Пути совершенствования специальной выносливости стайеров //Министерство науки образования Российской Федерации. Коломна. – М., 2005. – С. 228–229.

Нормативно-правовая база волонтерского движения

*Трофимова С.А.¹, Алексеева Г.Г.^{1,2}
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
ФГАОУ ВО СВФУ им. М.К. Аммосова,
Чурапча, РС (Я)*

В последние десятилетия волонтерство в России бурно развивается и все чаще поднимается вопрос о добровольчестве для развития городов, регионов, охватывая множество различных направлений. Труд волонтеров с каждым годом становится все более значимым ресурсом в экономике страны. В России пока нет отдельного единого закона, который урегулировал бы волонтеров. С 2013 года на рассмотрение Госдумы, был внесен законопроект «О добровольчестве (волонтерстве)». 1 января 2014 года должен был вступить в силу, но до тех пор не принят. Таким образом, выбранная нами тема актуальна.

Добровольцы - физические лица, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг (добровольческой деятельности)[1].

Доброволец (волонтер) – физическое лицо, осуществляющее добровольческую деятельность в интересах благополучателя или общества в целом самостоятельно или от имени организации [2].

Доброволец (волонтер) – физическое лицо, осуществляющее в свободное от работы (учебы) время добровольную социально направленную, общественно полезную деятельность в формах и видах, предусмотренных Федеральным законом, без получения денежного или материального вознаграждения (кроме случаев возможного возмещения связанных с осуществлением добровольческой (волонтерской) деятельности затрат) [3].

Доброволец (волонтер) – лицо, осуществляющее какую-либо деятельность добровольно, а также зачастую безвозмездно – не получая за это материального вознаграждения [5].

К волонтерам относят:

граждан, занимающихся благотворительной деятельностью в виде безвозмездного труда в пользу благополучателя, включая интересы благотворительных организаций;

человека, свободно и бескорыстно занимающейся деятельностью во благо общества;

человека, добровольно оказывающего безвозмездную социальную помощь и услуги нуждающимся социальным категориям (лицам и группам, оказывавшимся в сложных жизненных обстоятельствах, больным и инвалидам);

сознательно и добровольно осуществляют деятельность на благо других членов социума.

Список основной нормативно-правовой базы по волонтерской деятельности:

Всеобщая декларация прав человека (1948 г.);

Конвенция о правах ребенка (1989 г.) – П. 3 статья 39. Поощряются добровольное социальное страхование, создание дополнительных форм социального обеспечения и благотворительность;

Всеобщая Декларация Добровольцев, принятая на XVI Всемирной конференции Международной ассоциации добровольческих усилий (Амстердам, январь, 2001 г., Международный Год добровольцев) при поддержке Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций и Международной ассоциации добровольческих усилий (IAVE);

Конституция Российской Федерации (ч. 4 и 5 ст. 13, ч. 2 ст.19, ст. 30);
Гражданский кодекс Российской Федерации (ст. 117);

Концепция содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в Российской Федерации, одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июля 2009 г. № 1054-р;

Федеральный закон от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»;

Федеральный закон от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»;

Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях».

Проведен анализ обсуждений общественности законопроекта о добровольчестве (волонтерстве) на сайте Гарант.ру. На круглом столе на тему о повторном рассмотрении от 3 октября 2014 года руководитель Росмолодежи Сергей Поспелов утверждал «сейчас у нас как: если ты волонтер, значит ты какой-то странный, потому что ты хочешь что-то бесплатно сделать. Наоборот должно быть, причем везде: в учебных заведениях, на работе, в понимании молодежи, в любой молодежной организации. Волонтерство – это неотъемлемая часть тебя, твоей гражданской позиции. Как раз если ты не делаешь этого, значит ты какой-то странный. И это должно дать социальный приоритет (не льготу, а именно социальный приоритет) для твоего дальнейшего роста».

По словам депутата Законодательного Собрания Ростовской области Екатерины Стеняжиной, волонтеры оказывают очень большую помощь в организации различных мероприятий. Однако указанный региональный закон направлен на поддержку только молодежных организаций, занимающихся волонтерской деятельностью. Поэтому финансовая поддержка волонтерства осуществляется за счет средств областного бюджета, предусмотренных на реализацию государственных программ региона по работе с детьми и молодежью. Получается, что круг волонтеров ограничивается молодыми людьми до 35 лет [7].

По итогам круглого стола можно прийти к мнению, что участники сошлись во мнении о том, что волонтерам не нужно предоставлять прямых материальных льгот, поскольку это противоречит самой сути добровольчества. Но в то же время необходимо предусмотреть для них некие социальные гарантии, например, право на преимущественное поступление в вузы. Кроме того, нужно подумать о введении медали волонтера и значка добровольца, заключили эксперты.

На данную тему Ежедневный общественно-политический журнал «The new times» провел интервью для тех, кого этот закон касается напрямую. Директор Союза волонтерских организаций и движений Владимир Хромов «Мы не против правового регулирования деятельности добровольцев. Но мы считаем, что единый закон в настоящее время не своевременен и может быть очень вреден.

Волонтерство развивается очень интенсивно. Та юридическая база, которая существует, достаточна, проблем никаких не возникает. К тому же ситуация для принятия закона абсолютно неподходящая. Последние два года волонтеры, как активная часть гражданского общества, и государственная власть если и не находятся в прямой конфронтации, то по крайней мере не испытывают друг к другу доверия. Нет практики взаимодействия, нет конструктивного общения. Власть не слышит общества. Закон должен оформлять существующие отношения, они же развиты крайне неудовлетворительно».

Глава Российского центра развития добровольчества, национальный представитель международной ассоциации добровольческих усилий Галина Бодренкова: «В таком виде, как сейчас предлагается, нам, волонтерам, этот закон не нужен. Я много писала и говорила о том, что нужен специализированный закон. Добровольческую деятельность не нужно регулировать. Но необходимо создать гарантии для ее осуществления. Добровольческая деятельность должна быть признана государством. Это мировая практика» [4].

Также рассмотрели обсуждение равнодушных к законопроекту в сети интернет. «В законопроекте есть отдельные пункты, которые можно оценить положительно. Но в целом он, конечно, производит негативное впечатление. Для тех, кто «внутри» социального сектора, очевидно, что чем меньше регулируется волонтерство и добровольчество – тем лучше. Поэтому для нас очевидно: смысла в таком законе нет», прокомментировал соучредитель Школы социального волонтерства, секретарь совета Союза волонтерских организаций и движений, руководитель добровольческого движения «Даниловцы» Юрий Белановский [8].

По мнению политического деятеля, депутата Госдумы, главы внутрифункциональной депутатской группы фракции «Единая Россия», председателя комитета по социальной политике Валерия Рязанского закон не должен ограничивать работу добровольцев, а наоборот поддержать их, в том числе и финансово. В законе также должна быть прописана ответственность лиц, которые направляют волонтеров куда-либо [9].

«Мы в Ассоциации «Юристы за гражданское общество» по-прежнему уверены, что добровольчество должно в минимальной степени регулироваться государством, и существующих сейчас в законодательстве о благотворительности норм достаточно для того, чтобы добровольцы в социальной сфере могли работать на пользу общества. В нем абсолютно не фигурирует слово «благотворительность», то есть добровольчество пытаются максимально дистанцировать от благотворительности. Много вопросов по поводу добровольческой деятельности за рубежом, требующих тщательной доработки», – говорит юрист ассоциации Василий Романец [10].

Законопроект слишком сильно «заорганизован и зарегулирован», а это только разрушит живое дело. Надо говорить не о регулировании, а о мерах поддержки волонтерской деятельности, – заявил вице-спикер Госдумы Сергей Железняк [11].

Также встречаются, множество отрицательной критики в адрес создателей законопроекта от волонтеров. В основном, можно твердо утверждать, что законопроект интересен и актуален, так как многие обсуждают и обмениваются мнениями.

Таким образом, из вышеуказанных обсуждений можно прийти к следующему выводу. Мы считаем, что необходимо повторно рассмотреть законопроект о добровольчестве (волонтерстве), и внести изменения в некоторых статьях и пунктах.

1 декабря президент России Владимир Путин заявил о необходимости «снять все барьеры для развития волонтерства» в России и призвал Агентство стратегических инициатив и Общественную палату РФ предметно поддержать

соответствующие движения и некоммерческие организации. По итогам послания президент поручил этим организациям до 30 апреля 2017 года разработать план мероприятий по развитию волонтерского движения. [12].

Литература:

1. Федеральный закон РФ принятый Госдумой 7 июля 1995 г. «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»;
2. Федеральный закон «О добровольчестве (волонтерстве)»;
3. Федеральный законопроект «О добровольчестве (волонтерстве)»;
4. Общественно-политический журнал Thenewtimes;
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%86>;
6. <http://www.studfiles.ru/preview/5758897/page:3/>;
7. <http://www.garant.ru/news/568447/>;
8. <http://www.danilovcy.ru/2016/05/ocherednoj-proekt-zakona-o-dobrovolchestve-realno-vrednyj/>;
9. <http://izvestia.ru/news/662566>;
10. <https://www.asi.org.ru/news/2016/04/18/124264/>;
11. <http://www.orthedu.ru/news/6422-obsuzhdaya-zakonoproekt-o-volonterstve-obshhestvennost-i-senatory-vnov-ne-uslyshali-drug-druga.html>;
12. <http://tass.ru/politika/3847473>;

Личность как субъект и объект социальных отношений в физическом воспитании и спорте

Умнов В.П.

*Институт физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского
государственного университета, Россия*

Аннотация. Поскольку человек представляет собой совокупность общественных отношений, главным фактором формирования его как личности выступают социальные условия. В процессе физического воспитания и спортивной деятельности он занимается рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других людей, т.е. выступает как объект и субъект общественных отношений.

Ключевые слова: человек как субъект и объект социальных отношений, социализация личности, направленность личности.

Person as subject and object of social relations in physical education and sport

Umnov V.p.

*Institute of physical culture, sport and tourism, Petrozavodsk State University,
Russia*

Abstract. Since man is a set of social relations, the main factor in forming his personality is opposed by social conditions. In the process of physical education and sports activities he has been close to his comrades, is competing against rivals and definitely enriches the experience of human communication, learning to understand other people, i.e. acts as object and subject of social relations.

Keywords: man as subject and object of social relationships, socialization, personality of the individual.

Введение. Изучение личности является одной из наиболее популярных областей спортивной психологии, что объясняется признанием значения личности в определении поведения людей. Специалисты в области физического воспитания и спорта в течение некоторого времени активно делали попытки в выявлении особенностей личности, способствующих достижению успеха. «Кроме того, они

давно считали, что спорт и физические упражнения есть важные социализирующие институты, которые формируют личность в нужном направлении» [5, с. 144]. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – лично значима. Она требует больших физических и духовных сил. В жестоком соперничестве полнее и ярче проявляется человеческая личность, каждая черта характера. «Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения» [3, с. 5]. В этой связи следует приветствовать позитивное отношение нашего общества и государственных институтов к физической культуре и спорту в последние годы по сравнению с 90-тыми годами прошлого века и началом 2000-х годов.

Основное содержание работы. В психологии в принципе постулируется, что личность не рождается, а становится. Это происходит в процессе социализации – «врастания человека в общество» [5]. Одной из основных функций социализации является формирование личности, адекватно отражающей социальную ситуацию и способной взять на себя решение наиболее важных общественно значимых задач. Поэтому при организации учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры необходимо подходить «... прежде всего со стороны требований к человеку (какой нужен нам человек, каким он должен быть?), а не со стороны только требований к умениям, мыслям, чувствам (какие нужны умения, идеи, чувства, какими они должны быть?)» [4, с. 237]. В этой связи представляется правильным подход Заслуженного учителя Республики Карелия А.А. Булатова, развивавшего духовность на уроках физической культуры: «Физическая культура не должна наращивать “Крепкие мускулы”, “Спортивное сердце” и т.д. Она, как и все предметы, должна обращать внимание на суть человеческую, его дух, душу» [1, с. 26; курсив мой – В.У.]. Это в полной мере можно отнести и к спортивной деятельности.

Специфической особенностью деятельности в физическом воспитании и спорте является то, что предметом ее служит сам человек. Он выступает как объект, так и субъект деятельности. Объектом деятельности он является для учителей и преподавателей физической культуры, тренеров, спортивных судей, партнеров по коллективу и др. Одни учат его спортивно-техническому мастерству, спортивной тактике, заботятся о его идейном и нравственном воспитании, о развитии его двигательных и других способностей, другие содействуют или противодействуют в соревновательной борьбе. Поэтому человек является объектом общественных отношений, он воспринимает нормы и установки общества, социальной группы, к которой принадлежит.

Как субъект деятельности человек сознательно овладевает движениями своего тела, перемещениями его в пространстве и во времени с помощью собственных усилий (физических и психических). При этом он развивает необходимые физические и двигательные способности и в то же время совершенствует психические функции, психические состояния и свойства личности. Человек учится общаться с другими людьми и управлять самим собой в условиях взаимного содействия и противодействия. «Во всем этом он стремится познать самого себя с целью самосовершенствования физического, духовного, профессионального, спортивного» [8, с. 157].

Субъект двигательной деятельности, лежащей в основе физического воспитания и спорта, – это человек со всеми его особенностями личности. Все множество психических свойств и качеств психологи разделяют на несколько групп, из которых складывается представление о структуре личности. Вот, например, структура личности, предложенная К.К. Платоновым [7], и получившая в нашей психологии достаточно широкое распространение:

Биологический уровень: скорость протекания нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения; половые и возрастные свойства.

Биосоциальный уровень: особенности психических процессов – восприятия, памяти, мышления, воли, чувств, эмоций.

Социально-биологический уровень: привычки, умения, навыки, знания (опыт).

Социальный уровень: убеждения, мировоззрение, личностные смыслы, интересы.

В работах зарубежных психологов Р. Мартенса [5], Р.С. Уйнберга и Д. Гоулда [10] выделяют три отдельных, но связанных между собой уровня:

психическая основа, стержень – психологическое ядро;

типичные реакции;

поведение, обусловленное «играемой ролью».

При различии представленных выше структур личности можно видеть и сходство: биологическое (психофизиологическое) «снимается» социальным. И следует согласиться с Р.С. Уйнбергом и Д. Гоулдом, что «эффективность нашей деятельности как тренеров, преподавателей физического воспитания и инструкторов по физической подготовке значительно повысится, если мы будем достаточно хорошо разбираться в различных уровнях структуры личности» [10, с. 29].

Целостная структура личности определяется, прежде всего, ее направленностью, так как направленность – основа, фундамент личности, совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности в относительно независимых от личности ситуациях. Направленность личности способствует организации жизнедеятельности человека через воздействие на его сознание и деятельность. Е.А. Шумакова [11] справедливо замечает, что все люди рано или поздно оказываются перед необходимостью определить так или иначе свое отношение к жизни, занять в ней то или иное положение. Причем решают этот вопрос выбором той профессии или того рода занятий, которые им больше нравятся или которые в силу каких-либо условий представляются им более доступными. Это в полной мере можно отнести к области физического воспитания и спорта.

Так, исходя из того, что на отделениях, факультетах, институтах и университетах физической культуры и спорта учатся студенты разной спортивной специализации и спортивной квалификации, можно полагать, что их деятельность до и в период обучения в вузе формирует разную направленность личности, то есть рост спортивного мастерства, его уровень могут найти отражение в генезисе того или иного вида направленности. Эта гипотеза подвигла нас к проведению исследования, целью которого явилось изучение направленности личности студентов факультета физической культуры Карельского государственного педагогического университета [9]. В исследовании приняли участие студенты с первого по пятый курс общей численностью 145 человек в возрасте от 17 до 25 лет. Решались следующие задачи:

изучить направленность личности студентов;

изучить направленность личности студентов-представителей разных видов спорта;

изучить направленность личности студентов-спортсменов разной спортивной квалификации.

Изучение направленности личности студентов факультета физической культуры:

а) подтвердило высказанную нами гипотезу о том, что рост спортивного мастерства, его уровень могут найти отражение в генезисе того или иного вида

направленности личности человека, занимающегося спортивной деятельностью. Так, студентам-спортсменам низкой спортивной квалификации характерна личностная и коммуникативная направленность, а на уровне 2-го разряда доминирующее положение у студентов-спортсменов занимает направленность на общение. С дальнейшим ростом спортивного мастерства начинает повышаться уровень направленности личности на дело и немаловажную роль играет собственно личностная направленность;

б) показало, что на каждом этапе развития личности, при смене ведущей социальной позиции, происходит модификация её содержания сообразно ведущим мотивам и потребностям. Выработкой новой социальной позиции и обуславливается поступательное развитие человека как личности. Фиксирующийся в структурных свойствах тип направленности является главной социально-психологической характеристикой личности.

В спорте направленность личности во многом предопределяется мотивацией высших достижений. Для спортсмена, пишет Е.П. Ильин [2], направленность состоит в подчинении всего его жизненного уклада достижению поставленной спортивной цели, например, выполнению норматива мастера спорта. Это приводит к соответствующему эмоциональному и волевому настрою, который повышает активность спортсмена в одном направлении и притормаживает в другом, отодвигая на задний план иные интересы и мотивы. В этой связи интересные данные приводятся в статье Г.М. Панфиловой и О.С. Лыковой [6]. Победители и призеры регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Курской области в период с 2003 по 2012 год после окончания школы поступили в вузы. Пятеро из них избрали своей будущей специальностью физическую культуру и спорт, а двое стали аспирантами. Причем во время обучения в вузе никто из бывших школьников не оставил занятия спортом. Это же характерно и для наших студентов.

Однако наряду с положительными сторонами развития личности направленность может приводить в ряде случаев к одностороннему развитию личности. Например, большие тренировочные нагрузки могут из-за недостатка свободного времени замедлить духовное развитие спортсмена.

Заключение. Физическое воспитание и спорт, как и всякая другая деятельность предметны, но предмет их специфичен – это человек, занимающийся физической культурой и спортом. Он не только сознательно овладевает движениями своего тела, перемещениями его в пространстве и во времени с помощью собственных усилий, но и формируется как личность, при этом выступая как субъект и объект общественных отношений. В процессе занятий физической культурой и спортом происходит социализация человека, т.е. «врастание» его в общество: усвоение правовых норм, социальных установок, норм поведения, социальных ценностей. Двигательная деятельность в процессе физического воспитания и особенно спортивная деятельность помогает развивать у людей межличностную компетентность, т.е. способность человека успешно взаимодействовать с другими людьми. Результат таких межличностных контактов – «положительное социальное обучение, но при этом может приобретаться и отрицательное социальное поведение» [5, с. 100], связанное с характерным явлением для спортивной деятельности – соперничеством, агрессивностью.

Литература:

1. Булатов А.А. Духовность на уроках физической культуры //Совершенствование системы физического воспитания и оздоровления детей, учащейся молодежи в условиях Северо-Запада: сб. материалов междунар. науч.-практич. конф. – Петрозаводск, 2001, с. 26-31.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с., ил.

3. Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. – М.: Знание, 1981. – 64 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – изд. 2-е. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
5. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 176 с., ил.
6. Панфилова Г.М. Социально-психологическое обеспечение процесса подготовки обучающихся к всероссийской Олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» // Здоровье – в школы! Htalthy School: сб. статей по материалам IV Междунар. конгресса учителей физич. культ. и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни. – Петрозаводск: Карельский науч. центр РАН, 2014, с. 116-118.
7. Полозов А.А., Полозова Н.Н. Модули психологической структуры в спорте. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.
8. Пуни А.Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта // Психология: Учебник для техникумов физ. Культуры / под ред. А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с., ил.
9. Умнов В.П., Зайцева Л.Н. Изучение направленности личности студентов факультета физической культуры // Социально-психологические аспекты формирования личности: материалы межрегиональной науч.-практич. конф. – Шадринск: Шадринский гос. пединститут, 2004, с. 193-196.
10. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
11. Шумакова Е.А. Формирование профессиональной направленности личности учащихся // Социально-психологические аспекты формирования личности: материалы межрегиональной науч.-практич. конф. – Шадринск: Шадринский гос. пединститут, 2004, с. 198-200.

Изучение первоначального опыта организации третьего урока физической культуры в общеобразовательных школах Ухтинского района Республики Коми

Умнов В.П., Чурова Ю.Ю.

Институт физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, Россия

Аннотация. В объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры. Однако соответствующих учебных программ Министерством образования РФ не подготовлено. Есть только рекомендации. В этой связи представляет как теоретический, так и практический интерес изучение первоначального опыта организации и проведения 3-его урока физической культуры в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: урок физической культуры, материально-спортивная база, анкетирование, отношение к 3-ему уроку физкультуры.

Study of the initial experience of the organization of the third lesson of physical education in schools of ukhta district of the komi republic

Umnov v.p., Churov Yu.Yu.

Institute of physical culture, sport and tourism, Petrozavodsk State University, Russia

Annotation. The amount of weekly study load of educational institutions of all kinds and types entered the third hour of physical culture. However, appropriate training programmes by the Ministry of education of the Russian Federation has not been provisioned. There are only recommendations. In this regard, is both theoretical and

practical study of the initial experience of organizing and conducting 3-lesson of physical culture in schools.

Keywords: lesson of physical culture, sports base, questioning attitude towards 3-lesson exercises.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Нами проведено исследование, целью которого явилось изучение первоначального опыта организации 3-го урока физической культуры и отношение учащихся к этому уроку в общеобразовательных школах Ухтинского района Республики Коми.

Были поставлены следующие задачи:

Разработать анкету для изучения организации и проведения 3-го урока физической культуры.

Выявить формы организации проведения 3-го урока физической культуры.

Изучить отношение школьников к 3-му уроку физической культуры.

Исследование было проведено в СОШ № 14, № 15 и Гимназии иностранных языков (ГИЯ), различающиеся состоянием материально-спортивной базы.

Характеристика материально-спортивной базы школы № 14: 2 больших спортивных зала, тренажёрный зал, зал единоборств, 1 бассейн, 2 стандартные спортивные площадки, нестандартное оборудование, лыжная база. Материально-спортивная база школы № 15: 1 большой спортивный зал, 1 бассейн, 1 спортивная площадка, лыжная база. Материально-спортивная база ГИЯ: 1 спортивный зал, зал для занятия настольным теннисом, спортивная площадка, лыжная база. В этой связи мы условно отнесли школу № 14 к учебным учреждениям с более высоким уровнем материально-спортивной базы, а школу № 15 и ГИЯ – с относительно низким уровнем материально-спортивной базы.

В опросе приняли участие 14 учителей с различным стажем работы: до 5 лет — 2 чел., до 10 лет — 5 чел., свыше 10 лет — 7 чел. Анкетированием были охвачены 254 учащихся выпускных классов разных возрастных групп: из 4-х классов – 142 чел., из 9-х классов – 123 чел., из 11-х классов – 89 чел. Учителя заполняли анкету в свободное время, а учащиеся перед началом урока физической культуры. Анкетирование проводилось анонимно, регистрировались № школы, стаж работы, пол, класс.

Для решения первой задачи нами была разработана следующая анкета для учителей физической культуры.

Инструкция

Выберите по каждому утверждению опросника один из удовлетворяющих Вас ответов и отметьте его галочкой. Ответы на вопросы без альтернативных вариантов пишутся рядом от руки.

Текст опросника

Какую главную цель Вы преследуете при проведении 3-го урока физической культуры?

Какие задачи являются для Вас приоритетными? (проранжируйте по степени значимости от 1 до 3):

а) оздоровительные, б) образовательные, в) воспитательные

Какую направленность 3-го урока физической культуры Вы осуществляете?

а) оздоровительную, б) образовательную, в) воспитательную, г) образовательно-тренировочную, д) спортивно-оздоровительную, е) спортивную

Из каких видов спорта включаете учебный материал в 3-й урок физической культуры?

Что включаете в содержание 3-го урока в 1-4 классах; 5-9 классах; 10-11 классах.

Способствует ли повышению уровня физической подготовленности школьников введение 3-го урока физической культуры в вашей школе?

а) да б) нет в) не знаю

Чем отличается структура 3-го урока от общепринятых?

Материально-спортивная база способствует эффективности проведения 3-го урока?

а) да б) нет в) не совсем

Перспективы развития материально-технической базы.

Отношение школьников к урокам физической культуры, на Ваш взгляд, изменилось?

а) улучшилось б) не изменилось в) ухудшилось

Произошли ли изменения в пропусках школьниками уроков физической культуры в связи с введением 3-го часа?

а) увеличились б) не изменились в) уменьшились

С целью изучения мнения школьников и их отношения к введению в расписание учебных занятий третьего урока физической культуры нами была разработана следующая анкета.

Инструкция

Выберите по каждому утверждению опросника один из удовлетворяющих Вас ответов и отметьте его галочкой. Ответы на вопросы без альтернативных вариантов пишутся рядом от руки.

Текст опросника

Как Вы восприняли введение в расписание 3-й урок физической культуры?

а) положительно б) отрицательно в) безразлично

Стало ли интересней Вам заниматься физической культурой с появлением 3-го урока?

а) да б) нет в) безразлично

Какое влияние оказывает на Ваше самочувствие введение 3-го урока физической культуры?

а) положительное б) отрицательное в) не могу ответить

Считаете ли Вы оправданным введение 3-го урока физической культуры?

а) да б) нет в) безразлично

Вы с желанием идёте на 3-й урок физической культуры?

а) да б) нет в) безразлично

Какие задания больше всего Вам нравится выполнять на 3-м уроке физической культуры?

Какие задания Вам не нравится выполнять на 3-м уроке физической культуры?

Чем бы Вы хотели заниматься на 3-м уроке физической культуры?

Анализ результатов анкетирования учителей физической культуры позволяет заключить, что основной направленностью в организации и проведении урока физической культуры является оздоровительная. В этой связи учителя для проведения третьего урока физкультуры подбирают материал с повышенной двигательной активностью. В основном это различные виды спортивных и подвижных игр. Учителя отмечают, что у школьников улучшается функциональное состояние организма, дети лучше переносят нагрузку, быстрее восстанавливаются после длительной нагрузки. Повышается качество знаний. Дети лучше воспринимают полученные знания. Повышается двигательная подготовленность.

Включение третьего часа физической культуры в сетку расписания учебных занятий в отсутствие единых учебных программ и различном уровне готовности материально-спортивных сооружений средних общеобразовательных школ может привести к разным подходам в формировании содержания третьего урока физической культуры. Учителя в школах с более высоким уровнем материально-спортивной базы в большей степени осуществляют оздоровительную, образовательно-тренировочную и спортивную направленность 3-го урока физической культуры, чем учителя общеобразовательных школ с более низким уровнем материально-спортивной базы.

В школах с достаточно высоким уровнем материально-спортивной базы имеется возможность так организовать и проводить уроки, которые в большей мере будут способствовать развитию и укреплению интереса школьников к занятиям физической культуры. Это подтверждают результаты нашего исследования: школьники из школ с достаточно высоким уровнем материально-спортивной базы значительно лучше относятся к урокам физической культуры по сравнению с учащимися школ с низкой материально-спортивной базой. И это важно – необходимо, чтобы школьникам нравилось заниматься физкультурой, иначе большого положительного эффекта от уроков не будет.

Вместе с тем следует отметить, что включение в сетку расписания третьего урока физической культуры вызвало в большей мере положительный интерес у школьников начальных классов. К старшим классам этот интерес существенно снижается. Причём в одиннадцатых классах имеется большой процент школьников, которые отрицательно отнеслись к нововведению или оказались безразличными к нему. Нами установлено, что только 27% старшеклассников идёт с желанием на третий урок физической культуры, а 42% учеников ответили на этот вопрос «нет».

Обобщая полученные данные можно заключить, что школьники в целом восприняли положительно введение третьего урока физкультуры в сетку учебного расписания, причём на лиц мужского пола это оказало более положительное влияние, чем на лиц женского пола.

Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры (на примере обучающихся начальной школы МБОУ «Кемпендяйская СОШ им. В.И.Иванова» МО «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия)

*Федоров П.О., студент 5 курса заочного отделения
Манасытова М.А., доцент кафедры ГД
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Актуальность: Введен в действие с 1 января 2010 г. федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Стандарт устанавливает требования к личностным результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования. По стандарту впервые появился термин «универсальные учебные действия». УУД - умение учиться, способность человека к самосовершенствованию через усвоение нового социального опыта.

По стандарту область «Физическая культура» ставит следующие задачи: Можете увидеть на слайде.

Если обязательная часть основной образовательной программы начального общего образования составляет 80%, а часть, формируемая участниками образовательных отношений, – 20%. Родители решили, чтобы мы вели

спортивную секцию «Сатабыл» для обучающихся 2-3 классов Кемпендяйской СОШ.

Цель исследования: организовать педагогические условия формирования универсальных учебных действий на уроках физкультуры в начальной школе.

В соответствии с поставленной целью были поставлены следующие задачи:

Проанализировать научную, психолого-педагогическую и методическую литературу по данной теме.

Изучить и проанализировать физические возможности учащихся МБОУ «Кемпендяйская СОШ им. В.И.Иванова» с целью подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Провести педагогический эксперимент.

Объект исследования – процесс формирования универсальных учебных действий на уроках физкультуры в начальной школе.

Предмет исследования – урок физкультуры в начальной школе Кемпендяйской СОШ.

Гипотеза: универсальные учебные действия по области «Физическая культура» будут сформированы, если:

- учебный план начального общего образования и план внеурочной деятельности являются основными организационными механизмами реализации основной образовательной программы начального общего образования в области «Физическая культура»;

- установлена связь универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов;

- будет проведена спортивная секция «Сатабыл» с целью подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), что входит в программу, формируемую участниками образовательного процесса, т.е. родителей (законных представителей).

Для решения поставленных задач и проверки предположения в исследовании были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;

- педагогический эксперимент;

- метод тестирования по программе "ГТО";

- наблюдение.

Новизна: Разработана программа спортивной секции «Сатабыл» с целью подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Теоретическая значимость: на основе проведенного исследования выявлены основные условия формирования универсальных учебных действий в начальной школе; разработана программа спортивной секции «Сатабыл», проанализированы физические возможности обучающихся Кемпендяйской СОШ.

Практическая значимость: разработанные автором рекомендации по эффективному использованию внеурочной деятельности на уроках физкультуры могут быть использованы в практике работы учителей начальной школы.

Опытно-экспериментальная база: основная работа по апробации результатов исследования проводилась в МБОУ «Кемпендяйская СОШ им. В.И.Иванова» МО «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия)». В общей сложности экспериментальным исследованием охвачено 20 обучающихся.

Структура выпускной квалификационной работы: квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии, приложений.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в несколько этапов. Проводились постоянные педагогические наблюдения. Перед началом в течение эксперимента неоднократно была проведена беседа с участниками эксперимента.

Если контрольная группа обучалась по обычной общеобразовательной программе, то в экспериментальной группе с начала года в вариативной части уроков физкультуры были введены подвижные игры «Сатабыл».

В начале года и в конце учебного года проводились контрольные испытания методом тестирования по программе "ГТО", путем проверки общей физической подготовки.

Проведено анкетирование с целью оценки мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Проведена диагностика сформированности универсальных учебных действий на уроках физкультуры.

Контрольная группа обучалась по обычной общеобразовательной программе 3 часа в неделю, а экспериментальная группа с начала года в вариативной части уроков физкультуры были введены подвижные игры «Сатабыл». Итого экспериментальная группа занимается физкультурой 4 часа в неделю.

В начале и в конце педагогического эксперимента проводились контрольные испытания методом тестирования по программе "ГТО", путем проверки общей физической подготовки.

Все учащиеся в конце года сдавали нормативы ГТО в школе по пяти видам:

прыжкам в длину с места толчком двумя ногами,

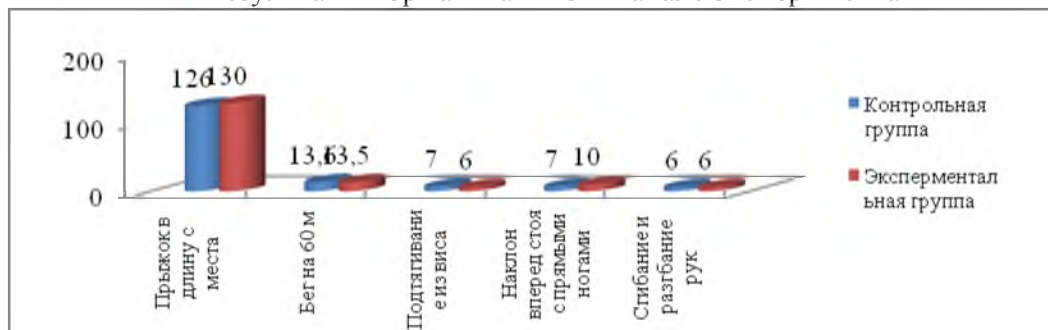
бег на 60 метров (быстрота);

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (гибкость);

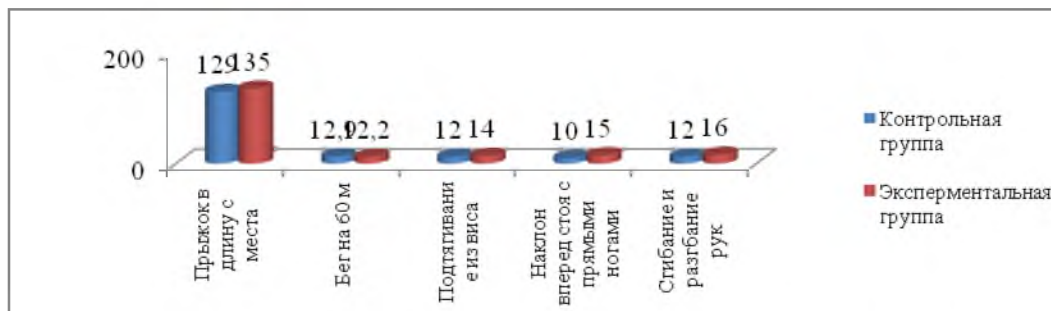
подтягивание из виса на низкой перекладине (сила),

стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (выносливость).

Результаты норматива ГТО в начале эксперимента



Результаты нормативов ГТО после проведения эксперимента



Заключение

При написании выпускной квалификационной работы мы изучили 19 литературных источников, проанализировали Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения.

Выявили основные условия формирования универсальных учебных действий на уроках физкультуры. Основными условиями для формирования универсальных учебных действий на уроках физкультуры является двигательная активность учащихся.

Разработали программу спортивного кружка подвижные игры для 2-3 классов «Сатабыл» для формирования у учащихся безопасного и здорового образа жизни. Для

Составили мониторинг сформированности УУД и на их основе составили портрет выпускника начальной школы;

Изучили и проанализировали физические возможности учащихся МБОУ Кемпендйская СОШ им. В.И Иванова. Для этого нами были сформированы 2 группы: экспериментальная, дополнительно занимающаяся внеурочным занятием по физкультуре и контрольная группа, обучающиеся по общеобразовательной программе.

Особенности проведения подвижных игр в условиях инклюзивного образования

*Филимонова Н.И., Трищина Т.И.,
Филимонов Н.Н.*

*Барановичский государственный университет
г. Барановичи, Республика Беларусь*

Аннотация: В статье раскрыта эффективность воздействия подвижных игр на развитие личности школьника. Представлена специфика содержания и методика проведения уроков физической культуры с использованием подвижных игр с учащимися с особенностями психофизического развития.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическое воспитание, подвижные игры, дети с особенностями психофизического развития.

Abstract: The article deals with the effectiveness of the impact of mobile games in the student personal development. It presents the specific content and methodology of physical culture lessons with outdoor games with students with special needs.

Keywords: inclusive education, physical education, outdoor games, children with special needs.

Инклюзивное образование является современной инновационной тенденцией, которое широко обсуждается в научных кругах педагогическим и общественным сообществами. Несмотря на растущий научный интерес к инклюзивному образованию в мире, в Республике Беларусь только начато частичное внедрение инклюзии в образовательный процесс.

Инклюзивное образование — процесс совместного воспитания и обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и нормально развивающихся сверстников. Важной частью инклюзивного образования, которая способствует формированию ряда положительных черт личности и ее физическому совершенствованию, является физическое воспитание.

В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей, обеспечивая равное отношение ко всем учащимся, но создавая при этом особые условия для детей, имеющих специфические образовательные потребности. Инклюзивные подходы способствуют поддержке детей с особенностями психофизического развития (ОПФР) и особыми образовательными потребностями (ООП) в обучении и достижении личностного успеха, что расширяет шансы и возможности для их последующей адаптации в социуме.

Важной частью инклюзивного образования, которая способствует формированию ряда положительных черт личности и её физическому совершенствованию, является физическое воспитание.

Одними из широко используемых средств в педагогическом процессе физической культуры общепризнанно выступают подвижные игры и игровые упражнения. В учебном процессе на протяжении всех лет обучения этим средствам отводится важное место.

Подвижные игры относятся к числу уникальных средств обучения и всестороннего развития личности. Характерной особенностью любой подвижной игры является то, что в основе ее содержания лежит ярко выраженная двигательная деятельность. По существу, двигательная деятельность и связанная с ней педагогическая задача, касающаяся какого-либо физического качества или двигательного навыка, является в подвижной игре ведущей. Поэтому она и названа «подвижной». В то же время содержание двигательной деятельности в подвижной игре сопряжено с необходимостью проявления различных личностных качеств и мыслительных операций, превращая ее в универсальное педагогическое средство.

В современной системе инклюзивного образования физическое воспитание выступает составной частью коррекционно-развивающего процесса. Физические упражнения, положительно влияя на физическое состояние и здоровье организма в целом, расширяют и совершенствуют физические возможности, способствуют формированию движений и двигательных действий, востребованных во всех сферах настоящей и будущей жизнедеятельности (самообслуживании, учебе, труде, быту, досуге и др.) учащихся с ОПФР. Коллективные двигательные задания, подвижные игры, эстафеты и соревнования, многочисленные другие средства и формы физического воспитания ускоряют в условиях дизонтогенеза положительную динамику развития и коррекции социально необходимых психических свойств и качеств формирующейся личности.

В педагогике игровой метод относят к числу наиболее значимых и эффективных. В многочисленных публикациях подчеркивается роль игры в повседневной жизни и образовании обучающихся как формы деятельности, создающей условия активного воздействия не только на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся, но в равной степени на его сознание, интеллект, чувства, поведение и психику в целом [3]. В равной мере значение игрового метода касается и образовательного процесса детей с особенностями психофизического развития.

Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые композиции, игры-сказки, игры с речитативами и счетом, имитационные игры способствуют развитию мелкой моторики, зрительно-моторной координации, равновесия, точности и дифференцировки мышечных усилий, ориентировки в пространстве, помогают освоению элементарных математических представлений (т.е. стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей). Игровая деятельность всегда сопряжена с повышенной эмоциональностью, занимательностью и непосредственностью, притягивающими и волнующими (активизирующими) психику человека. В выборе средств для педагогической работы с детьми, у которых развитие эмоционально-волевой сферы находится на очень низком уровне, это свойство игр имеет большое значение [1].

Эффективное воздействие на развитие личности школьника может оказывать смысловое содержание сюжета подвижной игры, используемый в ней речитатив, восприятие ребенком героев сюжета и их действий. Продуманные, целенаправленно подобранные игровые сюжеты являются своеобразными

имитационными моделями проблемных ситуаций межличностного общения, содействуют одновременности и синхронизации коллективных действий для выполнения условий игры, направляют на соблюдение согласованности своих действий с действиями других, оказание помощи, принятия функций лидера, «поводыря». Игры позволяют моделировать ситуации, направленные на снятие эмоционального напряжения и других проблем социально неадаптированной личности особенного ребенка.

Большое воспитательное значение заложено в устанавливаемых для играющих условиях и правилах игры. Регламентируя поведение и взаимоотношения игроков, они формируют у обучающихся организованность, дисциплинированность и исполнительность.

Поэтому с помощью заранее продуманного содержания и условий подвижной игры можно избирательно воздействовать на конкретные стороны личности занимающихся и целенаправленно решать самый широкий спектр воспитательных задач. При этом в игре незаметно для школьников происходит переход от воспитания к самовоспитанию. По внутреннему побуждению учащиеся сознательно работают над своим характером, выработкой привычек правильного поведения и игра тем самым становится «самостоятельным модусом обучения» [2].

Для обучающихся с ОПФР характерна определенная специфика содержания и методики проведения уроков физической культуры с учащимися с ОПФР требует:

- планирования более длительного времени на разучивание и повторение даже простых, элементарных двигательных действий с последующим многократным закреплением этих умений в различных новых условиях и ситуациях;
- постановки образовательных задач и выбора двигательного материала для разучивания или развития психомоторных качеств на основе уже закрепившихся в двигательном опыте ученика, достаточно освоенных умений и навыков;
- регламентации физических нагрузок в отдельных упражнениях и всего занятия (объем, интенсивность и сложность заданий) с учетом индивидуальных возможностей и имеющих место у многих детей медицинских ограничений, связанных с вторичными нарушениями развития.

Таким образом, успешность проведения подвижных игр наряду с правильным выбором (соответствие возможностям занимающихся и условиям проведения) определяется четкостью организации игровой деятельности.

Организация игровой деятельности детей с ОПФР, базируется на общепринятых положениях методики проведения подвижных игр, предполагает соблюдение целого ряда специфических принципов и рекомендаций, обусловленных, в первую очередь, особенностями психического развития данной категории обучающихся. Предварительно продумывая ход игры, учитель должен предвидеть все возможные негативные ситуации и моменты (отказ от игры, нарушение правил, нежелательные индивидуальные или групповые действия игроков) и располагать продуманным арсеналом ответных действий и решений. Зная особенности и возможности учащихся, следует прогнозировать, как вовлечь в игру пассивных детей, как предупредить нарушение дисциплины и уравновесить поведение «чрезмерно активных» учащихся.

Литература:

1. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Дмитриев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

3. Новицкая, А.И. Экологическое воспитание. Подвижные игры: пособие для педагогов и кл. рук. общеобразоват. школ, педагогов-организаторов внешк. учреждений / А.И. Новицкая, В.М. Минаева, П.И. Новицкий. – Мн.: БелЭн, 2003. – 96 с.

Особенности проведения занятий физической культурой с обучающимися с нарушением слуха

*Филимонова Н.И., Трищина Т.И.,
Момотюк Я.В.*

*Барановичский государственный университет
г. Барановичи, Республика Беларусь*

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема осуществления физического воспитания в условиях инклюзивной среды в Республике Беларусь. Раскрыты особенности и специфика проведения занятий физической культурой с обучающимися с нарушением слуха.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическая культура, дети с особенностями психофизического развития, обучающиеся с нарушением слуха.

Abstract: This article considers the problem of formation of a healthy lifestyle of students in the Republic of Belarus. The data of empirical studies that determine the main interests and motivations of students to leading a healthy lifestyle, to active independent employment by physical training and sports.

Keywords: inclusive education, physical education, children with special needs, students with hearing impairments.

В Республике Беларусь пока не сложилось единое мнение по вопросу внедрения инклюзивного образования в общеобразовательные школы, особенно в систему физического воспитания школьников. Многие специалисты не верят в эффективность подобной системы, а некоторые вообще считают её неосуществимой, полагая, что различные особенности обучающихся являются непреодолимым препятствием для его внедрения. Причём подчёркивается, что различия детей особенно ярко проявляются именно в двигательной сфере, что обычно актуально для уроков физической культуры.

Необходимо подчеркнуть, что проблема совместного обучения двигательным действиям, развития физических способностей и воспитания личностных свойств детей с особенностями психофизического развития (ОПФР), особыми образовательными потребностями (ООП) и их здоровых сверстников в нашей стране изучена недостаточно.

Дети с ОПФР — это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

В зависимости от характера нарушения одни дефекты могут полностью преодолеваются в процессе развития, обучения и воспитания ребенка, другие лишь сглаживаться, а некоторые только компенсироваться. Сложность и характер нарушения нормального развития ребенка определяют особенности формирования у него необходимых знаний, умений и навыков, а также различные формы педагогической работы с ним.

С возрастом число слабослышащих детей увеличивается — сказываются перенесенные болезни или лечение препаратами, вредно действующими на слух. Если восстановить утраченный слух нельзя, то глухоту ребенка можно и нужно скомпенсировать другими средствами [2].

Нарушение слуха у обучающихся затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведёт к снижению

двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Неотъемлемым компонентом общего образования детей младшего школьного возраста, одним из условий их успешного социокультурного развития выступает физическое воспитание. В условиях инклюзивного образования оно позволяет решать задачи, связанные с формированием основ физической культуры и культуры здоровья школьников с разными образовательными потребностями, обеспечивая им равные возможности и готовность к дальнейшему обучению в инклюзивной школе

Для учащихся с ООП занятия физической культурой, прежде всего, являются эффективным средством реабилитации и социальной адаптации. В результате грамотно построенных физкультурных занятий у такого ребёнка происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуется мышечный тонус и моторика, стимулируется звуковая и речевая активность, развивается ручная и двигательная умелость, регулируется психическое состояние.

Двигательная активность для данной категории детей является средством профилактики развития целого ряда негативных изменений в организме, связанных с вынужденными условиями гипокинезии и гиподинамии [1].

Необходимо отметить, что в настоящее время физическому воспитанию детей с разными образовательными потребностями всё ещё не уделяется должного внимания. Анализ научной психолого-педагогической литературы показывает, что многие специалисты не верят в эффективность инклюзивного образования, полагая, что различные возможности детей в двигательной сфере являются непреодолимым препятствием для её внедрения.

Для того, чтобы выстроить эффективный педагогический процесс, грамотно определить дидактические принципы, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности всех обучающихся, в том числе и с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Знание общих закономерностей и особенностей формирования двигательной сферы детей с ОПФР важно для поиска эффективных педагогических средств и методов коррекции двигательных нарушений. Коррекционно-развивающая направленность педагогической деятельности неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств.

Осуществление физического воспитания в условиях инклюзивного образования должно основываться на основополагающих концепциях воспитания: лично-ориентированной, сотрудничества и гуманизма. В основе её компонентов должно лежать самоутверждение личности детей с особенностями психофизического развития и особыми образовательными потребностями в мире.

Индивидуальный подход к обучающимся с нарушением слуха, должен осуществляться на основе отбора методических приёмов обучения и воспитания с учётом всех особенностей занимающихся: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих или вторичных нарушений, возраста, физического развития, а так же систематизации компонентов инклюзивного физического воспитания.

Разработка особого содержания и использования самых разнообразных организационных форм физического воспитания с детьми с нарушением слуха должна опираться на следующие положения:

- учёт противопоказаний для детей с ОПФР по использованию средств и методов физического воспитания;
- создание условий для эффективного личностного и физического развития как детей с ОПФР, так и их здоровых сверстников;
- максимально возможное использование урочных и рекреационных форм занятий физическими упражнениями в системе инклюзивного образования.

С целью повышения эффективности процесса физического воспитания обучающихся с нарушением слуха педагогу рекомендуется:

1. Проводить комплексные уроки физического воспитания, включающие общеразвивающие, коррекционные, прикладные упражнения, игры и эстафеты.

2. Занятия проводить в различных построениях школьников: в кругу; в свободном распределении по залу; в колонне; в разомкнутой шеренге; на месте и в движении.

3. Общеразвивающие, коррекционные и прикладные упражнения в младших классах целесообразно проводить в форме имитационных упражнений и игровых заданий, объединенных в комплексы.

4. К каждому занятию следует подбирать разнообразные упражнения и сочетать их в оптимальных пропорциях, чтобы обеспечить всестороннее воздействие на организм занимающихся и доступность выполнения каждому ученику.

5. Работать в тесном контакте с врачами, которые дают сведения об индивидуальных особенностях учащихся.

6. Необходимо помнить о наиболее типичных противопоказаниях:

- длительная задержка дыхания при выполнении всех видов физических упражнений;
- упражнения с длительным статическим напряжением;
- упоры и висы;
- наклоны и повороты туловища с большой амплитудой.

7. Во избежание переутомления обучающихся учитель должен осуществлять индивидуальный подход к дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путём изменения исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения, введения дыхательных упражнений.

8. Планировать осуществление физического воспитания в соответствии с основными требованиями, предъявляемыми к проведению урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки к середине урока и снижение в его конце;
- чередование различных видов упражнений в соответствии с возможностями учащихся.

В уроке целесообразно выделить четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную, которые методически связаны между собой.

9. Для организации подготовительной части урока до его начала назначить двух дежурных (ученик с ОПФР и здоровый школьник), которые будут помогать учителю организовывать класс и сдавать рапорт. На каждом занятии дежурные меняются.

10. Оценку успеваемости на уроках инклюзивного физического воспитания педагогу следует осуществлять в форме текущего учёта, подходить к оценке

каждого ученика сугубо индивидуально по результатам выполнения контрольных упражнений.

11. Необходимо помнить, что помещение, отведённое для уроков, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, оборудовано спортивным инвентарём, аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

На наш взгляд, при соблюдении перечисленных рекомендаций инклюзивное физическое воспитание не только возможно, но и будет эффективным как для здоровых детей, так и для детей с нарушением слуха.

Современному учителю физической культуры необходимо не только реализовывать образовательную деятельность, но и непрерывно адаптироваться к субъектам образования в соответствии с особенностями их здоровья и особыми образовательными потребностями.

Литература:

1. Аксёнова, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. — М.: Советский спорт, 2005. — 296с.
2. Байкина, Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. — М.: Советский спорт, 2001. — 65с.

Модель беговой подготовки борцов-юниоров греко-римского стиля в условиях повышения интенсивности поединка

Фоменко А.А.

Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского, Россия

Аннотация. В статье детально представлено содержание модели беговой подготовки борцов-юниоров, в которую включена возможность вариации интенсивности тренировочной нагрузки по критериям усложнения техники, времени и темпа выполнения заданий. Доказана целесообразность применения модели в рамках физической подготовки борцов.

Ключевые слова: беговая подготовка, модель, греко-римская борьба.

Model of running training for Greco-roman style wrestlers-juniors in conditions of increasing the match intensity

Fomenko Anatoliy Aleksandrovich

Omsk F.M. Dostoevsky State University

Abstract. The article is presented in detail the content of running training model for Greco-Roman style wrestlers-juniors, which includes the ability to variations in the training load intensity by criteria of time and tempo. Proved the effectiveness of the use of model in physical training of wrestlers.

Keywords: running training, model, Greco-Roman wrestling.

Актуальность. На современном этапе развития спортивной борьбы тактический рисунок соревновательного поединка сводится к осуществлению наиболее простых в техническом аспекте, но надежных в физическом плане действий. Особенно данные тенденции заметны в поединках борцов-юниоров, где успеха достигает атлет, доминирующий по параметрам функциональной и физической подготовленности. С целью повышения спортивного мастерства борцов технико-тактическое упрощение ведения противоборства необходимо компенсировать развитием физических характеристик, задействованных при реализации коронных действий. При этом ключевым физическим качеством становится скоростно-силовая выносливость борцов, необходимые параметры которой достигаются включением в тренировочные занятия беговых заданий скоростного и интервального характера [1-3].

Следует подчеркнуть, что на сегодняшний момент модели физической подготовки борцов, тренировочная нагрузка которых приближена к структуре

соревновательного поединка, разработаны только для спортсменов высокой квалификации. В связи с этим, физическая подготовка борцов-юниоров требует дополнительного научно-методического обеспечения [4, 5], что подтверждает актуальность представленного исследования.

Цель исследования – разработать и проверить эффективность модели беговой подготовки борцов-юниоров в условиях повышения интенсивности поединка.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели использован метод тестирования физической подготовленности, в частности, беговых параметров: бег на 30 м, 60 м и 100 м, челночный бег 3x10 м.

Математическая обработка результатов произведена с использованием программы Statistica 10.

Педагогический эксперимент проведен на базе сборной Омской области по греко-римской борьбе. В исследовании приняли участие 62 спортсмена 11-12 лет, которые после предварительного тестирования были определены в контрольную и экспериментальную группы.

На первом этапе создания модели беговой подготовки борцов-юниоров определены критерии, изменение величин которых позволили варьировать тренировочную нагрузку спортсменов:

временной критерий – продолжительность выполнения упражнений и интервалы отдыха между заданиями;

критерий интенсивности – темп реализации упражнений и показатель весового отягощения;

критерий технической сложности упражнений – добавление элементов специфического движения при базовой его реализации.

Содержание временного критерия модели беговой подготовки борцов характеризовалось наличием варьирующегося количества подходов и серий заданий, а также меняющимся интервалом восстановления после реализации отдельного упражнения.

С учетом техники выполнения заданий подбиралась его интенсивность:

стандартная техника реализации отличалась максимальным темпом;

усложнение реализации «с борцом на печках» выполнялось при смене партнеров разного веса;

усложнение реализации «с отягощением» выполнялось с применением утяжелителей;

темповый бег отличался наличием отрезка максимального ускорения с соблюдением общего среднего темпа.

Результаты исследования и их обсуждение. Определение исходного уровня беговой подготовленности борцов позволило зафиксировать следующие значения: бег на 30 м – $5,9 \pm 0,46$ с; бег на 60 м – $9,3 \pm 0,67$ с; бег на 100 м – $15,4 \pm 0,92$ с, челночный бег 3x10 м – $9,5 \pm 1,03$ с.

После тестирования параметров беговой подготовленности борцов-юниоров подобраны индивидуальные задания, соотносящиеся со структурой модели подготовки. В качестве примера представлен список индивидуальных заданий юниора тяжелой весовой категории:

Бег на 30 м:

1x3 раза (отдых 20 с) – стандартная техника, максимальный темп;

2x2 раза (отдых 30 с) – партнер на плечах, вариация со сменой веса борца;

3x4 раза (отдых 40 с) – отягощение на ногах, бег по песку и утяжелители.

Бег на 60 м:

1x2 раза (отдых 10 с) – стандартная техника, максимальный темп;

2x2 раза (отдых 20 с) – отягощение на ногах, бег по песку и утяжелители;

3x2 раза (отдых 30 с) – темповый бег, 1 или 2 интервала ускорения.

Бег на 100 м:

2x1 раз (отдых 30 с) – стандартная техника, максимальный темп;

2x2 раза (отдых 30 с) – темповый бег, 1 или 3 интервала ускорения.

Челночный бег 3x10 м:

2x2 раза (отдых 60 с) – стандартная техника, максимальный темп;

2x4 раза (отдых 60 с) – партнер на плечах, вариация со сменой веса борца.

Применение модели беговой подготовки спортсменов осуществлялось в рамках общефизической подготовки с частотой использования – 2 раза в день тренировочных занятий.

После прохождения этапа подготовки был проведен повторный тест на определение беговых параметров борцов. Результаты свидетельствуют, что у спортсменов экспериментальной группы в сравнении с борцами контрольной группы достоверно ($p < 0,05$) улучшились показатели выполнения бега на 60 м ($8,5 \pm 0,53$ с и $9,7 \pm 0,61$ с, соответственно), а также бега на 100 м ($14,1 \pm 0,58$ с и $15,6 \pm 0,64$ с, соответственно).

Выводы. Таким образом, результаты данного исследования позволяют утверждать о высокой эффективности разработанной модели подготовки и целесообразности использования индивидуального подхода при реализации физической подготовки борцов-юниоров.

После осуществления этапа подготовки строится новая модель на основе результатов выполненной тренировочной нагрузки, реакции организма борца и изменения параметров физической подготовленности.

Литература:

1. Апойко Р.Н., Тараканов Б.И. Влияние последних изменений правил соревнований по греко-римской борьбе на спортивно-технические показатели соревновательной деятельности борцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 17–23.

2. Блеер А.Н., Лаптев А.И., Левушкин С.П. Управление физической подготовкой высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе данных комплексного контроля // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 2. – С. 14–19.

3. Карелин А. А., Таймазов А. Б., Тараканов Б. И., Апойко Р. Н. Спортивная борьба как приоритетное направление исследовательской деятельности научно-педагогической школы НГУ имени П.Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 16–19.

4. Крикуха Ю.Ю., Горская И.Ю. Динамика физической подготовленности борцов греко-римского стиля разных весовых категорий на этапе совершенствования спортивного мастерства // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2015. – Т. 3. – № 1. – С. 111–121.

5. Новиков А. А., Морозов О. С., Васильев Г. Ф. Моделирование соревновательной деятельности как процесс оценки предельных и резервных возможностей единоборцев // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С. 38–42.

Адаптивная физическая культура для детей аутистов

Фомченко В.В.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет
г.Томск, Россия*

На сегодняшний день признано, что помощь ребенку с аутизмом средствами образования требуется не меньше, чем медицинская. Ребенка с нарушением сенсорной интеграции недостаточно просто учить: даже успешное накопление им

знаний и отработка навыков сами по себе не решают его проблем. Известно, что развитие разбалансированного ребенка не просто отстает, оно искажено: нарушена система смыслов, поддерживающих активность ребенка, направляющих и организующих его отношения с миром. Именно поэтому ребенку с аутизмом тяжело применять в реальной жизни имеющиеся у него знания и умения. Всем детям с нарушением сенсорной интеграции, необходимо лечебное воспитание, задачей которого является, прежде всего, развитие осмысленного взаимодействия с окружающим миром (О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 2000).

Двигательная сфера разбалансированных детей характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. У многих детей на уроке адаптивной физкультуры проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания или почесывания, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. У учащихся с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

Физическая культура, адаптированная к особенностям детей с аутизмом, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и помощником в социализации личности. Для развития двигательной сферы разбалансированных детей важен осознанный характер моторного обучения. Ребенку с нарушением сенсорной интеграции сложно регулировать произвольные движения в соответствии с речевыми инструкциями. Он затрудняется управлять телом согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью подчинить движения своего тела собственным речевым командам. Поэтому основными целями обучения разбалансированных детей на уроках адаптивной физической культуры являются:

- развитие имитационных способностей (умения подражать);
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе.

Для обучения детей с аутизмом движениям и с целью коррекции имеющихся у них нарушений двигательной сферы используется программа «Моторная азбука». Эта программа основывается на закономерностях формирования уровней построения движений, описанных Н.А. Бернштейном (1947), на методике обучения движениям детей дошкольного возраста С.В. Маланова (2001) и на методах двигательной коррекции нарушений развития Е.В. Максимовой (2008). В программу входят следующие классы действий:

- действия, требующие ориентировки в пространстве тела;
- действия, обеспечивающие различные виды перемещений ребенка во внешнем пространственном поле — ползание, ходьба, бег, прыжки;
- точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

На занятиях по этой программе, помимо отработки указанных классов действий, важно развитие двигательной рефлексивности аутичных детей: умения осознавать выполняемые действия, в частности называть выполняемые движения, рассказывать о том, с какой целью, как и в какой последовательности выполняются разнообразные двигательные действия, и т. п. Осознанное участие детей в выполнении движений является как целью обучения, так и признаком успешного развития их восприятия и навыков воспроизведения. Кроме того, в ходе занятий адаптивной физической культурой ведется работа по формированию Я-концепции у аутичных детей. Для этого выполняемые движения и действия проговариваются от 1-го лица (например, «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу»). Это помогает развивать у детей представления о самом себе, формировать схему тела и физический образ «Я» (К.С. Лебединская, О.С. Никольская, 1991).

Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:

- начинать обучение с коротких перемещений по прямой;
- постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по круту, дуге, зигзагообразно и др.;
- облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;
- формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»;
- показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;
- сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;
- формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;
- не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве;
- собственного тела, дозировать нагрузку;
- двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;
- поощрять даже малейшие успехи.

В процессе обучения детей с аутизмом необходимо соблюдать определенные правила:

- предъявлять учебный материал в соответствии с индивидуальными особенностями восприятия аутичного ребенка (выполнение упражнений с помощью взрослого, по подражанию взрослому, по инструкции и показу);
- соблюдать правило «от взрослого к ребенку»: взрослый выполняет движение вместе с ребенком, комментируя каждое его пассивное или активное движение и давая таким образом почувствовать, как правильно нужно выполнять движение и какое именно движение выполняется в данный момент;
- соблюдать правило «от простого к сложному»: начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), таким образом постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых движений;

- соблюдать цефалокаудальный закон, сущность которого заключается в том, что развитие движений в онтогенезе происходит от головы к ногам: сначала ребенок осваивает контроль за мышцами шеи, рук, затем – спины и ног;
- соблюдать проксимодистальный закон: развитие идет по направлению от туловища к конечностям, от ближних частей конечностей к дальним (ребенок учится сначала опираться на локти, затем на ладони; сначала – стоять на коленях, потом — на выпрямленных ногах и т. д.);
- обеспечивать последовательное освоение ребенком различных уровней пространства — нижнего (лежа на спине, на животе), среднего (сидя), верхнего (стоя);
- соотносить степень оказания помощи с той ступенью развития, на которой в данный момент находится ребенок. В частности, упражнения могут выполняться ребенком пассивно или пассивно-активно, первоначально с максимальной помощью, а в дальнейшем с постепенной минимизацией помощи и стимуляцией самостоятельного выполнения движения.

Нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с расстройствами аутистического спектра. Поэтому таким детям необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения. Наряду со специальными занятиями по психомоторной коррекции и развитию двигательной сферы детям с расстройствами аутистического спектра рекомендуются занятия адаптивным спортом.

Литература:

1. Лебединская К. С., Никольская О. С. Диагностика раннего детского аутизма: Начальные проявления. — М.: Просвещение, 1991. — С. 88-97.
2. Максимова Е.В. Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н.А. Бернштейна. — М.: Издательство «Диалог-МИФИ», 2008. — 288 с.
3. Маланов С.В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретические и методические материалы. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2001. — 160 с.
4. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либ-линг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. - М.: Теревинф, 2000. — 336 с.
5. Плаксунова Э.В. Использование программы «Моторная азбука» в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — М., 2008. — № 2. — С. 2-5.
6. Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. — 2009. — № 4. — С. 67-72

Особенности обучения студентов-спортсменов избранным темам дисциплины «естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика» на основе авторского учебного пособия «физика в спорте»

*Хадиуллина Р.Р.,
к.п.н., доцент кафедры физико-математических дисциплин и информационных технологий*

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Республика Татарстан, Россия

Аннотация. В данной статье приводится авторское видение в обучении студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика» на основе идеи интеграции компетентностного, деятельностного, модульного, исторического, личностного и многомерного подходов.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, физика, спорт.

Features of training student-athletes selected topics discipline «and pure basis of physical culture and sports: physics» to the author's textbook «physics in sport»

Khadiullina R.R., candidate of pedagogical sciences, assistant professor of physical and mathematical sciences and information technology

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Republic of Tatarstan, Russian Federation

Annotation. This article is the author's vision in teaching student-athletes subject "AND PURE BASIS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: PHYSICS" based on the idea of integration of competence, the activity, the modular, historical, personal and multidimensional approaches.

Keywords: athletes, students, physics, sport.

Актуальность. Согласно ФГОС ВО для бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура» на изучение дисциплины «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: Физика», предусмотрено 6 часов лекционных и 18 часов практических занятий. Небольшое количество аудиторных занятий не всегда позволяет обучающимся овладеть соответствующими компетенциями. Кроме того, подготовка и участие студентов-спортсменов в спортивных мероприятиях, определяет их длительную территориальную и временную разделенность от учебного заведения и преподавателя, что также негативно может сказаться на результатах обучения [3]. Использование новейших методологических подходов, дистанционных технологий, оригинальных дидактических средств, таких как, например, «Физика в спорте» – авторского учебно-методического пособия позволяет успешно решать данную проблему: создаются комфортные условия для осуществления образовательного процесса всем студентам-спортсменам, независимо от формы их обучения (очной, очной с индивидуальным планом, заочной) [5]. В основе разработки данного пособия лежит идея интеграции компетентностного, деятельностного, модульного, исторического, личностного и многомерного подходов [1].

Учебное пособие включает определенные блоки, при этом каждая тема изучается по заданному алгоритму: объяснение спортивных явлений на основе законов физики. Такой подход будет способствовать формированию у студентов-спортсменов умения применять и трансформировать в области физической культуры законов естественнонаучных дисциплин. Данное пособие с успехом может быть использовано для студентов других направлений, например, 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», в том числе, с использованием дистанционных образовательных технологий [2]. Структурированность изложения темы, наличие базового и повышенного уровней ее изучения позволяет моделировать изучаемую

тему по своему усмотрению, что дает возможность каждому студенту-спортсмену реализовывать индивидуальную образовательную траекторию [4].

Основная часть. Каждый профессиональный спортсмен и тренер знает, что лишь одной физической подготовки для достижения спортивных вершин недостаточно. Спортивное мастерство достигается многолетними интенсивными тренировками, подкрепленными глубокими теоретическими познаниями по основам естественных дисциплин, отражающих методику выполнения спортивных упражнений. К таким дисциплинам относится, например, «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика», направленная на формирование у студентов-спортсменов умения использовать законы естественнонаучных дисциплин, методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности. Это предполагает освоение ими не только общих фактов и понятий из области физики, но и формирование естественнонаучной картины мира, развитие способности анализировать физические явления окружающего мира.

Законам физики подчиняются многие явления в спорте: прыжки в длину и в высоту, вращательные движения и плавание, полет диска и мяча и т.д. Любой вид спорта сопряжен с преодолением спортсменом сил трения, тяготения и других сил физической природы. Чтобы свести к минимуму нежелательное воздействие этих сил, тренер также должен разбираться в законах физики, ведь это помогает снизить физические нагрузки на организм, тем самым экономя время, усилия и здоровье спортсмена.

В учебно-методическом пособии «Физика в спорте» на конкретных примерах показано, как с помощью законов естественнонаучных дисциплин можно не только объяснить явление в спорте, но и улучшить спортивный результат. Выполнение практических заданий, представленных в пособии, позволит вспомнить ранее изученный материал, ознакомиться с историей открытия явлений или спортивных достижений, изучить новый материал и закрепить его на конкретных спортивных примерах, расширить и углубить уже имеющиеся знания, самостоятельно решить предложенные задачи. Материал пособия разработан таким образом, что позволяет изучать дисциплину на начальном, базовом или углубленном уровнях. Рассмотрим авторский подход в изучении одной из представленных учебно-методическом пособии тем. Каждая тема пособия изучается по представленному ниже алгоритму.

После названия темы дается либо краткая цитата спортсмена, имеющая непосредственное отношение к рассматриваемому явлению, либо выдержка из народной мудрости, пословица, которая точно отражают смысл изучаемого физического закона и т.п.

ЗАНЯТИЕ №

ЗАКОНЫ СОХРАНЕНИЯ ИМПУЛЬСА И ЭНЕРГИИ В МЕХАНИКЕ

«Я принимаю, что во Вселенной ... есть известное количество движения, которое не увеличивается никогда, не уменьшается, и, таким образом, если одно тело приводит в движение другое, то теряет столько своего движения, сколько его сообщает» Рене Декарт

Начальный уровень изучения материала включает в себя следующие блоки: «Постановка проблемы», «Исторический блок», «Блок актуализации (вспомните)», «Теоретический блок (теоретический минимум)».

В блоке «Постановка проблемы» описывается определенное явление в спорте и ставится задача его объяснения с точки зрения законов физики: «Над площадкой на огромной скорости летит шайба, хоккеисты мчатся, сменяя атаку на атаку, то один, то другой вратарь парирует сильнейшие броски. И все постоянно повторяется. Трудно уследить за шайбой, а скорости все возрастают. И всё это

благодаря импульсу! Действительно, головокружительные броски снарядов в теннисе, гольфе и т.д., динамичная игра спортсменов в хоккее, футболе, в волейболе и т.д. подчиняются закону сохранения импульса и закону сохранения энергии. При этом можно наблюдать такую картину, когда два хоккеиста, после столкновения движутся как единое целое, или, наоборот, разлетаются в разные стороны. От каких факторов зависит характер их движения? Каким законам подчиняется их взаимодействие?».

В «Историческом блоке» представлены ключевые даты открытия физических явлений или спортивных достижений. Так, в данном случае, раскрываются исторические этапы открытия законов сохранения в механике: начиная с Античного мира, когда закладываются философские предпосылки к открытию законов сохранения, и далее в продолжении приводятся ключевые открытия Р.Декарта, Г.Лейбница, М.В. Ломоносова, Т.Юнга, М.Фарадея и т.д.

«Блок актуализации (вспомните)» позволяет вспомнить материал, изученный ранее и необходимый для объяснения нового закона (эффекта): импульс тела, импульс силы, виды механической энергии, законы Ньютона.

В «Теоретическом блоке (теоретический минимум)» представлены единицы измерения физических величин, даются основные понятия и законы: *Полная механическая энергия тела, Абсолютно упругий удар, Абсолютно неупругий удар, Закон сохранения импульса, Закон сохранения энергии.*

Далее начинается базовый уровень изучения материала, который включает в себя «Блок применения знаний» и «Блок самоконтроля (рефлексия)». В «Блоке применения знаний» даны практические задачи по применению новых знаний. Предлагается объяснить взаимодействие футбольных мячей на основе законов сохранения импульса и энергии; спуск лыжника с горы описать с точки зрения сохранения полной механической энергии: перехода потенциальной энергии в кинетическую.

В качестве проверки полученных знаний в «Блоке самоконтроля» даны тестовые вопросы, включающие основные определения, формулы, единицы измерения физических величин. Так предлагается ответить на следующие вопросы: «Почему при стрельбе на плече, к которому спортсмен прикладывает винтовку, могут появиться синяки? Почему конькобежцы, разгоняясь, размахивают руками? Как механическая энергия, запасенная в натянутой тетиве лука, преобразуется в энергию стрелы при ее выстреле?».

При успешном прохождении контрольного теста, что будет указывать на прохождение базового уровня изучаемой темы, можно приступить к повышенному уровню, включающему «Блок расширения и углубления» и «Блок самостоятельной работы». «Блок расширения и углубления» позволяет студентам знакомиться с дополнительной информацией, решать задачи повышенного уровня. «Блок самостоятельной работы» состоит из двух частей, включающих *Вопросы и задания для самостоятельной работы*, а также *Задания для обобщения и систематизации* различных примеров проявления изученных законов в мире спорта. В заключительном блоке «Литература» представлен список основной и дополнительной литературы для самостоятельного чтения и расширения кругозора.

Выводы. Такая нестандартная форма подачи информации способствует более глубокому пониманию естественнонаучной картины мира, формированию способности у студентов-спортсменов применять и трансформировать законы естественнонаучных дисциплин в области спорта и физической культуры. Студенты-спортсмены изучают законы физики на конкретных спортивных примерах, самостоятельно ставят перед собой задачи и решают их; углубляют и расширяют свой кругозор, учатся систематизировать полученные знания.

Уровневая структурированность пособия не столько облегчает преподавателю в оценивании степени освоения студентом материала, сколько позволяет студенту четко для себя определять результаты и перспективы своего обучения.

Литература:

1. Ибрагимов Г.И., Теория обучения: учебное пособие / под ред. Г.И. Ибрагимова [Ибрагимова Е.М., Андрианова Т.М.] – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011 – 383 с.
2. Лутфуллин, И.Я. Основные направления использования информационных технологий в практике спорта / И.Я. Лутфуллин, Ф.А. Мавлиев, Р.Р. Хадиуллина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. – № 9 (91). – С. 88–93.
3. Мухаметзянова, Ф.Ш. Экология комфортности виртуальной образовательной среды вуза физической культуры / Ф.Ш. Мухаметзянова, И.Ш. Мухаметзянов, Л.Р. Храпаль, А.Р. Камалева, Р.Р. Хадиуллина // Информатизация образования – 2015: материалы международной научно-практической конференции, под ред. И.Ш. Мухаметзянова, Р.Р. Фахрутдинова, Казань, 2015. – С. 31 – 51.
4. «Хадиуллина, Р.Р. Формирование самообразовательных умений и навыков владения информационными ресурсами для выстраивания индивидуальной образовательной траектории студента-спортсмена / Р.Р. Хадиуллина // В сборнике: Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 18 частях. – 2013. – С. 136 – 137.
5. Хадиуллина, Р.Р. Обучение студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика» на основе использования авторского учебно-методического пособия «Физика в спорте» / Р.Р. Хадиуллина // Наука и образование: новое время, 2016. – № 1 (12). – С. 105 –108.

Социально-культурная деятельность в условиях диалога культур

Хорунова А.С., студентка, 4 курса

*кафедры социально-культурной деятельности и менеджмента культуры
ФГБОУ ВО «Арктический государственный институт культуры и искусств»*

*Пинигина О.Н., к.п.н., преподаватель кафедры социально-культурной
деятельности и менеджмента культуры*

*ФГБОУ ВО «Арктический государственный институт культуры и искусств»,
г. Якутск, Россия*

Социально-культурная сфера жизнедеятельности современного интерактивного общества все больше привлекает внимание учащейся и студенческой молодежи. Интерес к профессии менеджера социально-культурной деятельности объясняется, прежде всего, тем, что эта профессия многообразна, многогранна, привлекательна и удовлетворяет образовательные и познавательные потребности динамичной, мобильной и креативной личности. Если обратиться к научной литературе, то можно констатировать, что многие из таких областей социально-культурной сферы, как досуговая индустрия, образование, туризм физкультура и спорт, здравоохранение и другие, превратились в отдельную, самостоятельную отрасль культуры, являющуюся предметом изучения экономических наук. Каждая отрасль культуры обладает присущей ей спецификой характера, содержания и разделения труда, производства определенного продукта, способного формировать удовлетворять культурные потребности детей, молодежи и взрослых. Каждый гражданин является не только

объектом социокультурного образования и социализации, воспитания и инкультурации, но и главным потребителем культуры.

В определенном смысле социально-культурную деятельность можно отождествить с целенаправленно организованной активностью, связанной с сохранением, широкой популяризацией и глубоким изучением культурных ценностей. Такую активность, мотивированную определенными интересами, потребностями, а также задачами, правилами и требованиями, человек проявляет и в сфере труда (в рамках своего рабочего времени), и в сфере досуга, свободного времени. Именно поэтому правомерно выделить два параллельно функционирующих вида индивидуальной и групповой (коллективной) социально-культурной деятельности – профессиональную (основную, производственную) и непрофессиональную (любительскую).

Как профессиональную, так и особенно непрофессиональную социально-культурную деятельность отличают свобода выбора, добровольность, активность, инициатива. Эта деятельность обусловлена национально-этническими, региональными особенностями и традициями. Она характеризуется многообразием видов на базе общекультурных, художественных, познавательных, политических, социальных, бытовых, семейных, профессиональных и прочих интересов взрослых, молодежи, детей. Следовательно, социально-культурная деятельность, по существу, может рассматриваться как самостоятельная подсистема общей системы социализации личности, социального воспитания и образования людей.

Как указывается в Концепции государственной культурной политики Республики Саха (Якутия) до 2030 года, утвержденной распоряжением Главы Республики Саха (Якутия) от 25 января 2016 года № 46-РГ, необходимо обеспечить модернизацию организаций культуры и образовательных учреждений в сфере культуры и искусства, в том числе традиционной народной культуры, стимулировать развитие новых направлений, видов и жанров искусства, творческих проектов для детской и юношеской аудитории, а также создание кинопроизведений, направленных на формирование ценностных установок, соответствующих стратегическим задачам общества, а именно: открытие равного и свободного доступа населения ко всему спектру культурных благ и высококачественных услуг в сфере культуры и искусства; совершенствование творческого потенциала жителей республики; кардинальные изменения в экономическом положении отрасли; дальнейшая интеграция республики и укрепление его позитивного образа в российском и мировом культурном пространстве. Нет сомнения в том, что реализация спектра задач, выдвинутых в Концепции, во многом зависит от национального сознания, профессиональной и личностной готовности студенческой молодежи к социально-культурной деятельности.

Как справедливо заметил Михаил Николаев, Первый Президент Республики Саха (Якутия) в одном из своих выступлений, обновлённый Якутский государственный университет имени М.К.Аммосова и крупный Институт языка и литературы, Арктический институт культуры и искусств развернули широкие научные изыскания в сокровищницу культурного наследия. Все эти шаги были проделаны на главном пути — на пути к живительным духовным истокам народа, к его богатейшему культурному наследию.

Не секрет, что современная эпоха характеризуется высокой степенью интенсивности международных и межгосударственных отношений в рамках глобализации. Наблюдаются также устойчивые тенденции к интеграции государств и народов. В этих условиях международный культурный диалог усиливает взаимопонимание между народами, дает каждому, в том числе и

народу Республике Саха (Якутия), возможность лучшего познания собственного национального облика. Формируется нормативная правовая база развития культуры, республика активно участвует в международном и межрегиональном культурном обмене. Реализуется программа «Возрождение традиционной культуры», которая играет огромную роль в возрождении культурного наследия республики и состоит из четырёх направлений: «Хомус» — «Ысыах» — «Олонхо» — «Итэҕэл».

В научной литературе и публикациях в средствах массовой информации отмечается, что в последнее время возрастает взаимовлияние европейской и азиатской культур, повышается роль евразийской цивилизации как связующего стержня, как моста, между Востоком и Западом. Республика Саха (Якутия) с её европейской цивилизованностью и азиатской самобытностью предстоит принять самое активное участие в диалоге культур, дать достойные образцы своего культурного наследия, делегировать свои лучшие достижения в общечеловеческий фонд, в общечеловеческую культуру, которая едина и многообразна. Таким образом, диалог культур предполагает расширение международного сотрудничества, активными участниками которого становятся студенты – будущие менеджеры социально-культурной сферы деятельности. Международное сотрудничество образует основу для повышения академической мобильности, реализации программ обменов и возникновению инновационных проектов, в которые вовлекаются студенты и преподаватели вузов. При этом, особую значимость приобретают умения общения на иностранном языке и способность к межкультурной коммуникации. Совместное сотворчество и сотрудничество в языковой среде предполагает наличие у студента таких личностных качеств, как коммуникабельность, терпимость, открытость, которые позволяют легко вступать в контакт с представителями других национальных культур, оценивать плюсы совместной работы в интернациональных командах, определять приоритеты в образовании для будущего.

В завершении статьи хотелось бы обратить внимание на то, что развитие социально-культурной сферы деятельности, отвечающей запросам времени, зависит от компетентности и профессионализма менеджера. Под этим подразумеваются креативность мышления, социокультурная образованность, умение работать с общественными организациями и отдельными гражданами, творческое решение рабочих задач, владение искусством проектного менеджмента, общая культура, включающая речевой и поведенческий этикет, деловой имидж, коммуникабельность и дружелюбие по отношению к людям. Менеджер социально-культурной деятельности призван поддерживать народную самобытность, национально-культурные традиции коренных народов и народов, много лет проживающих на одной территории, организовывать культурно-просветительские мероприятия и управлять продвижением ценных и полезных для населения экскурсионных и туристических программ в целях распространения этнокультурологических и социокультурных знаний о своей республике/регионе.

Литература:

1. Пинигина О.Н. Концептуальные основы развития межкультурной компетенции студентов средствами образовательно-культурного туризма // Вестник Национальной академии туризма. – 2012. – №2 (22). – С. 78-81.
2. Чижиков В.М. Маркетинговые модели социокультурного менеджмента // Актуальные проблемы социокультурного менеджмента. М.: МГУКИ, 2002. С. 69-90.

3. Ярошенко Н.Н. Социально-культурная деятельность в контексте формирования новых качеств социального взаимодействия // Вестн. Моск. ун-та культуры и искусства [Текст] / Н.Н. Ярошенко.- М., 2001. Вып. 23. С. 39-43.

Развитие навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения

Чикун Д.А., Чикун А.Ю.

Государственное бюджетное образовательное учреждение Школа-интернат № 1 им. К.К. Грота, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Одной из наиболее важных проблем обучения и воспитания слепых детей была и остается проблема их ориентировки в пространстве и мобильности. Именно через потерю самостоятельности при передвижении слепой ребенок начинает чувствовать сложности сочетания всех аспектов жизнедеятельности: социальной, физической, эмоциональной, образовательной и психологической.

Ключевые слова: обучение, дети младшего школьного возраста, ориентировка в пространстве, депривация зрения.

Development of skills of spatial orientation in children of primary school age with the deprivation of.

Abstract. One of the most important issues of training and education of blind children has been and remains the problem of their orientation in space and mobility. It is through the loss of independence when traveling blind child begins to feel the complexity of combining all aspects of life: social, physical, emotional, educational and psychological.

Keywords: education, children of primary school age, orientation in space, of deprivation.

Актуальность исследования. Полное нарушение функций зрительного анализатора представляет для незрячих детей барьер в процессе познания окружающего мира, который не позволяет им полноценно и гармонично развиваться, но не является непреодолимым. Нами было проведено исследования уровня развития навыков ориентировки в пространстве детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Объект исследования – адаптивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Предмет исследования - комплекс подвижных игр для детей младшего школьного возраста с депривацией зрения направленный на повышение уровня развития навыков пространственной ориентировки.

Гипотеза исследования предполагалось, что разработанный комплекс подвижных игр будет способствовать повышению уровня развития навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Цель исследования – теоретически обосновать и практически доказать эффективность применения разработанного комплекса подвижных игр направленного на повышение уровня развитие навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать источники научно-методической литературы по проблеме адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.

2. Определить исходный уровень развития навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

3. Разработать и внедрить в процесс адаптивного физического воспитания комплекс подвижных игр, направленный на формирование навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

4. Оценить эффективность использования разработанного комплекса подвижных игр, направленного на развитие навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения школа-интернат № 1 им. К.К. Грота, Санкт-Петербург где была сформирована группа детей из 7 человек в возрасте 9 - 11 лет (4 класс) с депривацией зрения. Занятия проходили 3 раза в неделю по 40 минут. В занятия по адаптивному физическому воспитанию был включен специально разработанный комплекс подвижных игр.

В ходе педагогического эксперимента был использован разработанный комплекс подвижных игр, который состоял из трех блоков. Первый блок включает в себя подвижные игры, направленные на развитие навыков ориентировки в пространстве, ориентировки в классе, в школе, в спортивном зале.

Второй блок подвижных игр направлен на развитие навыков ориентировки на собственном теле и теле партнера. Третий блок подвижных игр включает в себя ориентировка в предметно-познавательном пространстве: ориентировка на парте, ориентировка на доске, ориентировка в бытовых ситуациях.

Комплекс подвижных игр был включен в процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с депривацией зрения. В зависимости от психоэмоциональных состояний занимающихся использование игр варьировалось по частям урока, например, в подготовительной части использовали игры второго блока, направленные на развитие навыков пространственной ориентировки на собственном теле и теле партнера.

Результаты исследования.

По результатам исследования уровня развития навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, было выявлено, что результаты после эксперимента улучшились. Статистические данные указывают на положительном влиянии экспериментального комплекса подвижных игр, направленного на развитие навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Литература:

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин/. – М.: Советский спорт, 2007. – С. 155-160. – С. 135-146.

2. Мареева, Р.А. Воспитание и обучение слепоглухонемых детей в семье /Р.А. Мареев/: - М., 2002. – С. 59-79.

3. Ростомашвили, Л. Н. Личностные особенности подростков с нарушениями зрения /Л.Н. Ростомашвили/ Диагностика, развитие и коррекция сенсорной сферы лиц с нарушениями зрения: Материалы Междун. научно-пед. конф. тифлопедагогов и незрячих учителей, посвященной 200-летию РГПУ им. А.И. Герцена /Ред. Е.М. Папина. - М.: Логос, 2000. - С. 79-80.

Инклюзивное физическое образование студентов с нарушением слуха в учебных заведениях высшего образования

Чикун А.Ю., Чикун Д.А.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Возросшие требования к образованию лиц с нарушением функции слуха определяют необходимость модернизации содержания образования с позиций применения современных педагогических технологий, в том числе: коммуникативно-деятельностный, личностно-ориентированный подход к обучению. Высшее образование учит нас использовать знания, учит высокой культуре общения, и умение последовательно отстаивать свою точку зрения, расширяет кругозор. Высшее образование в значительной степени влияет на формирование духовных ценностей.

Ключевые слова: физическое образование, студенты, нарушение слуха, высшее образование, инклюзивное образование

Inclusive physical education students with hearing impairment in educational institutions of higher education

Chikun A.Y., Chikun D.A.

National state University of physical culture, sport and health named after P. F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia

Abstract. The increased requirements for education of persons with impaired hearing to determine the necessity of modernization of content of education from the position of application of modern educational technologies, including: communicative activity, student-centered approach to learning. Higher education teaches us to use knowledge, teaches high culture of communication, and the ability to consistently defend their point of view, broadens the mind. Higher education has a significant impact on the formation of spiritual values.

Key words: physical education, students, hard of hearing, higher education, inclusive education.

Актуальность исследования. В нашей стране, несмотря на усилия, предпринимаемые со стороны государства и общества по профилактике инвалидности, наблюдается ее постоянное увеличение (в 2000 году - 453,6 тысяч детей инвалидов, в 2010 году — более 700 тысяч человек). Результаты статистических исследований свидетельствуют о том, что уровень и качество жизни инвалидов значительно ниже, чем в среднем у российского населения [1].

Не более 1,5 % от общего числа инвалидов поступают в вузы. Существуют определенные препятствия при получении высшего образования инвалидами. Одной из основных таких причин является недостаточная подготовка профессорско-преподавательского состава в области передачи информации глухим и слабослышащим студентам [2].

Глухие и слабослышащие студенты - особый контингент. При их обучении часто возникают специфические трудности, с которыми обычно не сталкиваются преподаватели традиционных учебных заведений [3].

Объект исследования, предмет исследования, гипотеза исследования.

Объект исследования: инклюзивное физическое образование студентов с нарушением слуха.

Предмет исследования: методика инклюзивного физического образование студентов с нарушением слуха.

Гипотеза: предполагается, что разрабатываемая методика будет способствовать повышению качества образования лиц с нарушением слуха в процессе освоения практических и теоретических дисциплин в учебных заведениях высшего образования.

Цель, задачи и методы исследования

Цель исследования: теоретически обосновать и практически доказать эффективность применения методики инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха.

Задачи исследования:

- 1) По данным научно-методической литературы изучить проблему инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха.
- 2) Выявить мнения студентов и преподавателей по вопросу обучения лиц с нарушением слуха в учебных заведениях высшего образования.
- 3) Разработать методику инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха.
- 4) Оценить эффективность специально разработанной методики инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха.

Организация исследования. Исследование проводится на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

В Методику инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха входит обучение слышащих студентов дактильной азбуки и жестовой речи в рамках дисциплин «Адаптивное физическое воспитание лиц с нарушением слуха и речи» и «Частные методики адаптивной физической культуры» раздел слух. Обучение профессорско-преподавательского состава дактильной азбуки и жестового языка проходит в рамках мастер-классов и семинаров по жестовому языку. Привлечение переводчиков жестового языка позволит оценить все знания студентов в устной форме. Карточки и плакаты необходимо использовать на практических дисциплинах.

Заключение. Предполагается, что проведенная работа, результаты эксперимента и полученные в результате данные и практические рекомендации будут способствовать улучшению инклюзивного физического образования студентов с нарушением слуха в процессе освоения практических и теоретических дисциплин.

Литература:

1. Димкис, Л.С. Система обучения жестовой речи студентов – дефектологов [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.03.) / Димкис Лидия Сергеевна; - Минск, 2000 г. 31 с.
2. Рощенко, О.Е. Методическая система обучения математике студентов с нарушением слуха: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.02) /Рощенко Ольга Евгеньевна; - Новосибирск, 2010. 29 с.
3. Совершенствование общего и профессионального обучения глухих. / Сб. научн. Трудов. М.: Б.И. 1992-125с.

Проблема развития спорта и формирования здорового образа жизни в среде современной студенческой молодёжи

Шаврукова Л.Т.1, Кадач О.В. 1, Кузьмин В.А. 1, 2, Кудрявцев М.Д. 1, 2,

Галимов Г.Я. 3

1 Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

*2 Сибирский государственный аэрокосмический университет, г. Красноярск,
Россия*

3 Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

Актуальность. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

Сегодня не потеряло своего смысла положение о необходимости распространения различных видов спорта и физической культуры для современной студенческой молодежи из различных слоев населения. Очевидно, что постоянные занятия физическими нагрузками в самых разнообразных формах будут способствовать увеличению общей резистентности организма современной студенческой молодежи к неблагоприятным условиям различного характера.

В настоящее время все более актуальной становится проблема физического развития человека. Являясь общепризнанным материальными и духовными ценностями общества в целом и каждого индивидуума в отдельности, физическая культура и спорт находятся в тесной взаимосвязи с различными областями деятельности человека [1].

Цель теоретического исследования – рассмотрение актуальной проблемы развития спорта среди студенческой молодежи в условиях жизни современного общества и предложить средства решения проблем.

Методы исследования. Обобщение и аналитический обзор учебно-методической литературы и научных статей, посвящённых развитию спорта и формированию здорового образа жизни в среде современной студенческой молодёжи, как комплексной системе продления жизни активной жизни молодого человека.

Организация исследования: Проанализировано более 30 литературных источников, изучены факторы, влияющие на здоровье человека и способствующие развитию спорта и формированию здорового образа жизни в среде современной студенческой молодёжи; определены основные элементы - составляющие здорового образа жизни и культуры современного молодого человека.

Результаты исследований и их обсуждение. В результате данного исследования можно смело сказать о том, что мотивация человека играет очень важную роль в формировании личности индивида. Не уделяя должного внимания своему здоровью, человек попросту «прожигает» жизнь, ставя под угрозу не только свою жизнь, но и жизнь будущего поколения.

Важным результатом исследования стало установление того, что здоровый образ жизни как система определяется тремя основными элементами, которые взаимозаменяют и взаимодополняют друг друга. Это:

Культура питания. В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции.

Культура движения. Оздоровительным эффектом обладают аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т. д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

Культура эмоций. Отрицательные эмоции (зависть, гнев, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности и т. д.) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

По Э. Н. Вайнеру структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование [6].

Занятия спортом и формирование здорового образа жизни - это исключительно длительный и трудоемкий процесс и может продолжаться на протяжении всей жизни. Эффект от наступающих в организме изменений в течение постоянного поддержания здорового образа жизни виден не сразу, положительный эффект перехода на правильный образ жизни иногда отсрочен на годы. Поэтому, ко всему сожалению, чаще всего люди лишь "пробуют" сам переход, но, не получив должного результата, возвращаются к прежнему образу жизни. Так как здоровый и спортивный образ жизни подразумевает отказ от многих пагубных привычек, ставшими уже приятной обыденностью (к примеру, фаст - фуд, курение, прием алкоголя), очень часто постоянные и регулярные тяжелые нагрузки для неподготовленного к ним человека приводят к психологическим нагрузкам и стрессам, и, вскоре, быстрому возврату к раннему образу жизнедеятельности. Поэтому в первый период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать человека в его стремлении, обеспечить необходимой информацией и указывать на положительные изменения в состоянии его здоровья [2].

В сложившейся социально-экономической, психологической и экологической ситуации на 2015 и начало 2016 года стало очевидным, что технический прогресс, а именно телефоны, планшеты, ноутбуки, электронные часы и mp3 плееры помогают современному человеку избежать лишних обязанностей, занятий, стрессов тем самым поглощая в свои сети молодежь. Подростающее поколение предпочитает спорту - видеоигры. Особенно остро чувствуется эта проблема, когда уровень физического здоровья молодежи существенно уменьшается, а распространение различных заболеваний ставит под угрозу социальную и экономическую стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе.

К сожалению, в последние годы приходится констатировать необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и уменьшение количества молодежи предпочитающей досугу - спорт, физические нагрузки и упражнения [2]. А также существует статистика, которая указывает уклон в сторону элитных видов физических упражнений, таких как фитнес, бодибилдинг и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. СМИ все активнее пропагандируют здоровый образ жизни, заставляя молодежь представлять физическую культуру не только как самостоятельный социальный феномен, но и как устойчивое качество личности[3]. Современные подростки проводят свое время в виртуальной реальности, где на страничках различных социальных сетей они видят идеальное подтянутое тело не только звезд, но и обычных людей, которые являются эталоном красоты[4]. Из этого следует, что спорт воспринимается как мода, а не как обязательная составляющая здорового образа жизни общества. Несмотря на то, что на сегодняшний день спорт стал одним из модных направлений физической культуры, это не как не влияет на посещаемость

спортивных занятий в школах и в высших учебных заведениях. Сложный процесс обучения требующий от студентов и учеников больших затрат времени, нервов и сил который подталкивает учащихся пренебрегать занятиями и не видеть значимости в активном физическом развитии, поскольку важное значение отводят, в первую очередь, естественным и гуманитарным наукам. Но человеческая деятельность невозможна без физического развития [5].

Выводы:

1. Таким образом, мы выяснили, что у большинства молодых людей здоровый образ жизни еще не стал их убеждением, несмотря на постоянную пропаганду СМИ о моде спортивных занятий. Также современная молодежь не считает ценность здоровья – достаточной мотивацией для ее сохранения.

2. Важно сформировать отношение к спорту ни как к моде, а как к одной из главных и неотъемлемых ценностей жизни людей, внедрение этой важной мысли в сознание молодежи очень важно начинать с самого раннего возраста.

Литература:

1. Cyberleninka сайт научных статей <http://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni>;

2. Ананьев В. А., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии. СПб: СПбГПУ, БПА, 2001. - 211 с.;

3. Александров С. Э Специфика физической культуры как вида человеческой деятельности: Автор. дис. канд. пед. наук. СПб, 1993. -32 с.

4. Библер В. С. Нравственность. Культура. Современность: Философские размышления о жизненных проблемах. М.: Знание, 1990. -52 с.;

5. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-orientatsiya-shkolnikov-na-zdorovyy-obraz-zhizni-sredstvami-fizicheskoy-kultury#ixzz3yc7vQ0gX>

6. Горен М. Осава Дж., Атеров, «Путь к здоровью и долголетию». – СПб.: «Лейла», 1994.

Координационные способности в жизни детей старшего школьного возраста

Шарикало Н.А.

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

Анотация. В статье рассматривается развитие и методы воспитания координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: координационные способности, старший дошкольный возраст, физические упражнения.

Coordination abilities in the life of preschool children

Sharikalo N.A.

Polesky State University

Annotation. The article discusses the development and methods of education coordination abilities of preschool children.

Key words: coordination abilities, preschool children, physical exercises.

В настоящее время проблема развития и воспитания координационных способностей представляется важным направлением оптимизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст характеризуется активным неравномерным и разновременным развитием, воспитанием координационных способностей. В этом возрасте закладывается основа для физического воспитания, здоровья и характера человека в будущем, отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства

характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма.

В теории и методике физического воспитания понятием "координационные способности" начали пользоваться для конкретизации представлений о двигательном качестве "ловкость". И с 70-х годов вместо термина "ловкость" все чаще стали использовать термин "координационные способности". Эти термины в настоящее время не сравнивают, но до сих пор нет единой точки зрения по вопросу отношения этих двух понятий.

Известный физиолог Н.А. Бернштейн указывал, что ловкость не заключается в самих по себе движениях, а определяется исключительно по степени соответствия их с окружающей обстановкой, по степени успешности реализуемой ими двигательной задачи [1].

В.И. Филиппович определяет ловкость как способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и способность "к моторной адаптации", проявляемой в относительно стандартных и вариативных (вероятных и неожиданных), быстроизменяющихся ситуациях [3].

Координационные способности (от латинского "coordinatio" - согласование, соподчинение, приведение в соответствие). Координационные способности - это вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий.

По мнению В.И. Ляха[4], не всякую координационную способность можно рассматривать как проявление ловкости, в то же время ловкость - это всегда одна или несколько координационных способностей, представленных в двигательных действиях совокупностью (системой) своих свойств.

И.И. Сулейманов под координационными способностями понимает способность к согласованию определенных действий в процессе управления деятельностью соответственно поставленной цели [9].

Координационные способности имеют комплексный характер, поэтому их очень трудно оценивать по какому-либо одному критерию. Чтобы оценить степень их развития, необходимо учитывать различные внешние показатели. Поэтому при определении координационных способностей у детей выделяют следующие виды координации:

- статическая координация корпуса;
- динамическая координация в целом;
- координация рук;
- координация скорости и одновременности движений;
- координация отчетливости изолированного движения [5].

Для лучшего развития координационных способностей у детей, следует четко знать, что представляет собой каждый вид координации.

Статистическая координация представляет собой способность к сохранению равновесия в разнообразных статистических позах.

Динамическая координация преимущественно рук характеризуется наличием навыков метания предметов в цель, ловли мяча. Динамическая координация в целом - это способность к удержанию равновесия при передвижении.

Упражнения на скорость представляют собой двигательные действия, требующие проявления максимальной скорости выполнения.

Одновременность движений - это согласованное выполнение движений рукой и ногами либо двумя руками.

Отчетливость изолированного движения отражает сформированность дифференцированного торможения [5].

Жизненно важной является разновидность координационных способностей, проявляющихся в умелых и точных движениях руками, при относительно малоподвижном туловище [7].

Существуют и иные подходы к классификации координационных способностей. Многочисленные исследования позволили выделить следующие виды координационных способностей:

- специальные;
- специфические;
- общие.

Дошкольный возраст, отличающийся чрезвычайной пластичностью, очень активен, умело использует свой двигательный аппарат. Движения их достаточно координированы и точны. Он умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У детей в этом возрасте повышается способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Они различают скорость, направление, смену темпа, ритм. Ребенок прослеживает движения последовательно, выделяет разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественных и количественных результатов движения [8].

В процессе развития координации у ребенка формируются способности управлять своими движениями, выполнять их легко и свободно, с наименьшими затратами энергии. Только при хорошо развитой координации движений можно более продуктивно проявить мышечную силу в разученных, двигательных действиях, а также увеличить быстроту и продолжительность их выполнения [2]. Все это говорит в пользу того, что подготовку детей старшего дошкольного возраста следует начинать с развития у них координации движений.

Изменение нагрузок, направленных на развитие координационных способностей, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должен справиться ребенок. Эти трудности слагаются в основном из требований: к точности движений; к их взаимной согласованности; к внезапности изменения обстановки [7].

Целенаправленное развитие и совершенствование координационных способностей с раннего возраста, приводит к тому, что дети:

значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями;

на более высоком качественном уровне усваивают новые и легче перестраивают старые программы выполнения движений;

успешнее совершенствуют технику выполнения;

легче справляются с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах;

постоянно пополняют двигательный опыт;

приобретают умение рационально и экономично расходовать свои энергетические ресурсы;

испытывают радость и удовлетворение от постоянного овладения новыми и разнообразными видами физических упражнений [8].

Основу методики воспитания координационных способностей составляют специальные учебные задания с элементами управления, предусматривающие использование определенных методов, методических приемов, организационных форм при обучении основным движениям на занятиях по физической культуре в детских садах. В процессе воспитания координационных способностей, особое внимание следует уделить оптимальному соотношению методов стандартно-повторного и вариативного упражнений. Часто используют метод

взаимоконтроля, при котором дети самостоятельно дают информацию своему товарищу о правильности выполнения [6].

Эффективность координационных упражнений зависит от методики их применения и организации занятий. Новизна и необычность самых простых, а тем более относительно сложных упражнений без предметов, являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к координационным. Поэтому следует всегда идти от более простых к более сложным упражнениям [2]. Также применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Большой эффект дают контрастные упражнения: максимальное напряжение мышечной группы - максимальное расслабление. В ходе обучения упражнениям важно добиваться непринужденного, точного, координированного выполнения. По мере усвоения детьми упражнений, они усложняются с помощью различных заданий.

Физические упражнения, направленные на тренировку вестибулярного и мышечного аппарата, тем самым оказывает благотворное влияние на развитие и воспитания координационных способностей, так как от согласованности и четкости в работе этих аппаратов зависит успешное развитие двигательной координации [10].

Особенно богатым арсеналом разнообразных упражнений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика. Вот почему они наиболее широко применяются в физическом воспитании дошкольников [11].

Упражнения, используемые при воспитании координационных способностей, довольно быстро ведут к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании координационных способностей используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки [7].

Таким образом, координационные способности являются одними из основных способностей, которые обеспечивают успешное овладение разнообразными физическими упражнениями. А они в свою очередь, оказывают стимулирующее и благотворное влияние на развитие, и воспитание координационных способностей.

Литература:

1. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1990 г. – 235с.
2. Бальсевич В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет / В.К. Бальсевич, М.И. Королева // Теория и практика физической культуры. - 1986. -№ 10. - С. 21-24.
3. Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 146с.
4. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 204с.
5. Лебедева Н.Т. Физическая культура шестилеток / Н.Т. Лебедева. - Минск: Народная Асвета, 1987.
6. Майорова Л.Т. Методика воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста: автореф. ...дис. канд. пед.наук: / Л.Т. Майорова. - Омск, 1988.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. 1.
8. Осокина И.Т. Физкультура в детском саду / И.Т. Осокина. - М.: Просвещение, 1986.

9. Сулейманов И. И. Основы воспитания координационных способностей [Текст]. / И. И. Сулейманов. Омск: ОГИФК, 1986. - 89 с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
11. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. - М.: Просвещение, 1988.

Анализ уровней физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Шарикало Н.А.

*УО «Полесский государственный университет»,
город Пинск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, выявлены возрастные особенности развития физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, возрастные особенности, дети старшего дошкольного возраста.

The analysis of level of physical fitness preschool children

Sharikalo N.A.

Polesky State University

Annotation. The article presents the results of the evaluation of the physical fitness in preschool children. The data demonstrates age characteristics of development of physical qualities.

Key words: physical fitness, physical qualities, age characteristics, preschool children.

Актуальность. Одним из важных направлений совершенствования организации образовательного процесса в учреждениях дошкольного образования является – физическое воспитание ребенка, в котором особое место отводится развитию физических качеств: быстроте, силе, ловкости, гибкости, выносливости, координационным способностям. Развитие физических качеств с самого раннего возраста является залогом укрепления здоровья на всем протяжении жизни человека.

Многие отечественные исследователи, такие как Э.С. Вильчковский, Е.Н. Вавилова, В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина, Н.В. Алябьева, М.А. Рунова, Э. Я. Степаненкова, С.О. Филиппова, Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкины др. считают, что активное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств начинается с ранних лет жизни человека.

Соответствующей совокупностью физических потенциалов ребенок рождается с самого рождения, которые закладываются в него наследственными программами индивидуального развития. В ходе биологического формирования органов, структур организма, индивидуальные потенциалы развиваются, определяя физические качества у человека.

Сенситивным периодом для развития физических качеств в дошкольном возрасте является период с 5 до 7 лет. Проявляются физические качества у детей через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

На необходимость развивать физические качества ребенка указывает Е.Н. Вавилова и относит к ним способности овладевать новыми движениями, осваивать их самостоятельно, умение действовать экономно, проявлять необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости, силы,

выносливости, повышения работоспособности и адаптационных возможностей детей. [1]

Уровень развития физических качеств у дошкольников, который определенным образом характеризует физическую подготовленность, находится в тесной взаимосвязи с их физическим и функциональным развитием.

Анализ литературы показывает, что проблема развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам Е.И. Геллер, Е.Н. Вавиловой, Н.Б. Каданцевой, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландина и др.

Существуют всевозможные суждения о наличии половых различий по некоторым показателям развития физических качеств. Тем не менее, есть основания предполагать, что эти различия зависят в основном от условий воспитания детей в дошкольном учреждении. Вместе с тем, материалы, полученные в исследовании В.М. Зуевым [2, с. 177], посвященном возрастнo-половым особенностям точного воспроизведения движений детьми дошкольного возраста, позволили автору сделать вывод, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным и разновременным развитием точности движений по основным параметрам у детей разного пола.

Целью нашего исследования является соотношение уровней физической подготовленности разнополых детей.

Методы и организация исследования. Обследовано было 104 детей старшего дошкольного возраста (54 мальчика и 50 девочек), посещающих дошкольное образовательное учреждение города Пинска. Оценивалась их физическая подготовленность.

Определялась физическая подготовленность по степени развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, проявленных в контрольных упражнениях–тестах. Использовались контрольные упражнения, применяемые в программе физического воспитания дошкольников: прыжок в длину с места (см), удержание равновесия на одной ноге (с), наклон вперед из положения стоя (см), бег на 10 м, (с), челночный бег 3x10 м (с), трехминутный бег (м).

Полученные результаты сопоставлялись с оценочными таблицами [5, с. 136]. При этом были рассчитаны некоторые статистические параметры показателей физической подготовленности: $\bar{x} \pm m$ – среднее арифметическое и стандартная ошибка среднего арифметического, σ – стандартное отклонение. Определялся уровень физической подготовленности по трехуровневой шкале: низкий (Н), средний (С), высокий (В).

Результаты исследования и их обсуждение. Скоростно-силовые качества представляют собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые способствуют преодолению внешнего или внутреннего сопротивления в максимально быстрых движениях с относительно небольшим сопротивлением [4, с. 16]. Анализ результатов прыжка в длину с места показал, что пятилетние мальчики превосходят девочек-сверстниц в данном упражнении. Высокий уровень в данном упражнении установлен у 10% мальчиков шести лет, у девочек пяти-шести лет и мальчиков пяти лет высоких оценок не выявлено. Средний результат мальчиков пяти лет составил 95,1 сантиметров, девочек – 93,3 сантиметров. В шесть лет девочки незначительно опередили мальчиков в упражнении «прыжок в длину с места», средний показатель у девочек зафиксирован как 97,3 сантиметров, у мальчиков – 96,8 сантиметров. Анализ уровней физической подготовленности по результатам прыжков в длину с места у дошкольников пяти-шести лет обоего пола

характеризуется преобладанием среднего уровня, у мальчиков пяти лет – 72% случаев, у девочек – 58% случаев; у мальчиков шести лет – 74% случаев, у девочек – 63% случаев. Низкий уровень физической подготовленности по результатам прыжка в длину с места выявлен у мальчиков пяти лет в 28% случаев, у девочек-пятилеток в 42% случаев; у мальчиков шести лет в 16% случаев, у девочек-шестилеток в 37% случаев.

Равновесие человека, как физическое качество, представляет с собой способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Анализ результатов упражнения «удерживание равновесия на одной ноге» позволил выявить превосходство девочек пяти-шести лет в данном упражнении, при этом их средние показатели составили 29,8 секунды и 52,3 секунды соответственно, в то время как у мальчиков пяти лет средний показатель составил 19 секунд, в шесть лет – 47,1 секунды. Анализ результатов удерживания равновесия на одной ноге выявил высокий уровень физической подготовленности у 16% девочек шестилетнего возраста. Средний уровень физической подготовленности в данном упражнении зафиксирован у мальчиков пяти лет в 62% случаев, у девочек пяти лет в 74% случаев; у мальчиков шести лет в 66% случаев, у девочек шести лет в 74% случаев. Уровень физической подготовленности низкий в этом упражнении отмечен у мальчиков пяти лет в 38% случаев, у девочек-пятилеток в 26% случаев, у мальчиков шести лет в 34% случаев, у девочек шести лет в 10% случаев.

Гибкость человека, как физическое качество, представляет собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают амплитуду двигательных действий [4, с. 16]. Средний результат в наклоне вперед из положения стоя у мальчиков пяти лет составил 3,9 сантиметров, у девочек пяти лет – 4,7 сантиметров, у мальчиков шести лет – 3,6 сантиметров, у девочек шести лет – 4,5 сантиметров. В проявлении гибкости девочки пяти-шести лет незначительно превосходили мальчиков-сверстников, и при этом у тестируемых детей выявлено снижение данного показателя с возрастом. Анализ результатов показал, что у пятилетних детей средний уровень физической подготовленности составляет 92% мальчиков и 94% девочек; у шестилетних – 34% и 10% соответственно. Уровня физической подготовленности, отнесенного к оценке «высокий» в проявлении гибкости у тестируемых детей пяти-шести лет обоего пола не выявлено.

Быстрота, как физическое качество, представляет собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают скоростные характеристики двигательной деятельности [4, с. 16]. Средний результат в беге на 10 метров у мальчиков пяти-шести лет составил 2,5 секунды, у девочек пяти лет – 2,7 секунды, у девочек шести лет – 2,5 секунды. Анализ результатов бега на 10 метров позволил выявить высокий уровень физической подготовленности у мальчиков пяти лет в 44% случаев, у девочек данного возраста в 29% случаев, у мальчиков шести лет в 19% случаев, у девочек шести лет в 28% случаев. Средний уровень физической подготовленности в проявлении быстроты определен у мальчиков пяти лет в 44% случаев, у девочек-сверстниц в 36% случаев, у мальчиков шести лет в 56% случаев, у девочек-шестилеток в 40% случаев. Низкий уровень физической подготовленности в данном качестве выявлен у 12% мальчиков пяти лет, у 35% девочек пяти лет, у 25% мальчиков шести лет и у 32% девочек шести лет.

Под физическим качеством ловкость понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в

соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи [3, с. 127]. Средний результат в челночном беге у мальчиков пяти лет составил 12,3 секунды, у девочек-сверстниц – 12,5 секунды, у мальчиков шести лет данный показатель равнялся 11,3 секунды, у девочек-шестилеток – 11,7 сек. Результаты данного тестового задания сильно варьируют. Высокий уровень физической подготовленности в проявлении ловкости выявлен у 32% мальчиков пяти лет, у 69% мальчиков шести лет и у 41% девочек шести лет. Средний уровень физической подготовленности в проявлении ловкости определен у 60% мальчиков пяти лет, у 32% девочек пяти лет, у 69% мальчиков шести лет и у 41% девочек шести лет. Низкий уровень физической подготовленности в упражнении «челночный бег 3x10м» был установлен у девочек пяти лет в 68% случаев, у шестилетних девочек в 58% случаев. Низких уровней физической подготовленности в данном упражнении у мальчиков не выявлено.

Выносливость человека, как физическое качество, представляет собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают сопротивление организма утомлению в процессе двигательной деятельности [4, с. 16]. Анализ показателей трехминутного бега позволил выявить средний результат у мальчиков пяти лет 394,64 метров, у девочек пяти лет – 392,63 метров, у мальчиков-шестилеток он составил 422,33 метров, у девочек шести лет – 435,31 метров. В проявлении уровня отнесенные к оценке «низкий» в 72% случаев, у шестилетних мальчиков – в 68% случаев. Средний уровень определен у 28% мальчиков пяти лет и 32% мальчиков шести лет. В показателях выносливости у девочек также доминировали оценки с низким уровнем физической подготовленности: в 82% случаев у девочек пяти лет и в 76% случаев у девочек шести лет. Средний уровень в проявлении общей выносливости определен у 18% девочек пяти лет и 24% девочек шести лет. Высокий уровень физической подготовленности в проявлении общей выносливости не выявлен у детей пяти-шести лет обоего пола.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что физические качества детей старшего дошкольного возраста, участвующих в исследовании, развиваются гетерохронно, имеют большую вариативность, свидетельствующую о неравномерности педагогических воздействий в воспитании физических качеств, на не использование дифференцированного подхода к развитию физических качеств у детей. Уровень физической подготовленности детей, характеризуется преобладанием низких показателей в проявлении выносливости, ловкости, средних показателей в равновесия, гибкости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

При подборе физических упражнений, необходимо дифференцировать нагрузку, так как дети, имеющие более высокие показатели физической подготовленности могут выполнять и должны выполнять упражнения более интенсивнее, с большим числом повторений, дети, отстающие по показателям физической подготовленности от сверстников – у них нагрузка меньше, но должна соответствовать целенаправленному развитию отстающих физических качеств и поддержанию на должном уровне достигнутых.

По всей видимости сложившаяся ситуация усугубляется не регулярным посещением занятий физической культурой детей, по причинам болезни, или не желанием родителей отправить ребенка на зарядку, подготовить его к занятиям на свежем воздухе и к занятию физкультурой в зале.

Литература:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.

2. Зуев, В.М. Формирование точности движений у детей 5-7 лет на занятиях по физической культуре: Дис. ...канд. пед. наук. - М., 1992. – 177 с.
3. Колесникова, Н.Н., Лимаренко, О.В. Физическое состояние детей старшего дошкольного возраста, проживающих в регионе, приравненном к районам Крайнего Севера // Евразийский Союз Ученых/ Ежемесячный научный журнал №5, 2014.–127-129 с.
4. Сулейманов, И.И. Система основных понятий теории физической культуры. Учебное пособие. – Тюмень: изд-во «Вектор Бук», 1999. – 16 с.
5. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Минск: Нац. ин-т образования, 2011. –136 с.

Некоторые правовые подходы к физическому воспитанию студенческой молодежи

*Шарапов А.Ю.,
Благодатин А.Б.,
Самаркин В.А.*

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация: В статье проанализированы некоторые направления правовой политики, проводимые в отношении студенческой молодежи в области физической культуры и спорта. Физическое развитие, включая спорт и физическое воспитание, выступает необходимым атрибутом более общего явления, именуемого «физической культурой».

Ключевые слова: спортивная политика, образовательный стандарт, физическая культура, студенческий спорт.

*Sharapov A.Y.,
Blagodatin A.B.
Samarkin V.A.*

Nizhny Novgorod Academy of the MOI of Russia, Nizhny Novgorod, Russia

Abstract: The article analyzes some of the areas of legal policy, carried out in respect of students in the field of physical culture and sports. Physical development, including sport and physical education, a necessary attribute of a more general phenomenon, called "physical culture".

Keywords: sports policy, educational standard, physical education, student sport.

При этом явление «физическая культура» - это составная часть института охраны здоровья студенческого спорта, а потому находится в постоянном взаимодействии с социальной защитой населения.

Данный вывод обосновывается тем, что под социальной защитой населения понимается практическая деятельность по реализации основных направлений социальной политики, включая охрану труда, материнства, детства, охрану здоровья, профессиональную подготовку, обеспечение занятости, в том числе и студенческого спорта[1].

Правовое регулирование отношений в области социальной защиты молодежи и студенческой молодежи в Российской Федерации осуществляется на федеральном (федеральные, федеральные конституционные законы, акты Президента РФ и Правительства РФ, министерств и ведомств), региональном (нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации), муниципальном (акты органов местного самоуправления, включая акты представительных органов) и локальном уровне (акты организаций различных организационно-правовых форм и форм собственности) .

Важной причиной, обуславливающей необходимость использования всего арсенала средств и методов системы физической культуры и спорта для полноценного развития членов современного общества, является, в частности, насущная потребность в укреплении здоровья, улучшении физической подготовленности и формировании здорового стиля жизни подрастающего поколения.

Согласно Конституции РФ в Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, в том числе и студенческой молодежи[2].

Необходимо отметить, что некоторые области до сих пор остались без профстандартов. Например, фитнес-индустрия. Как быть в этом случае фитнес-клубам и wellness-центрам? Ужесточать ли требования до Профстандартов в области спорта или все же искать золотую середину?

Модное нынче слово «профстандарт» кого-то пугает, кого-то тяготит, на кого-то навеивает скуку. Но большинство, независимо от статуса - работодатель ли это или работник - процессом утверждения профстандартов обеспокоены. Особенно в тех случаях, когда к специфике квалификации работника по определенной должности ранее особых требований и не предъявлялось...

С 1 июля 2016 г. в Российской Федерации вступили в силу новые Профессиональные стандарты, касающиеся в числе прочих спортсменов, тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов и других представителей физической культуры и спорта. В последнее время здоровый образ жизни и спорт возвращаются в повседневную жизнь людей: открываются новые спорт-клубы и фитнес-центры. Соответственно, возникает потребность в квалифицированных кадрах. Более того, ощущается острый дефицит профессиональных тренеров и инструкторов.

Тем не менее с 1 января 2017 г. профстандарты применяются к фитнес-инструкторам и тренерам. В соответствии со ст. 195.1 Трудового кодекса РФ «профессиональный стандарт - характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности»[3]. Означает данная формулировка то, что специалист, не соответствующий профстандарту, не имеет права заниматься данным видом трудовой деятельности. Фитнес-тренеры и фитнес-инструкторы относятся к Профстандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Данный Стандарт содержит четкие требования к образованию и обучению работников, занимающихся этим видом деятельности. Также Профстандарт является основой для образовательных программ по обучению и подготовке данных специалистов.

Итак, с 1 января 2017 г. фитнес-инструктором сможет работать только лицо, имеющее диплом, подтверждающий право ведения профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта о высшем или среднем профессиональном образовании либо о соответствующей переподготовке. Без диплома все сертификаты, удостоверения, свидетельства и прочие документы об окончании всевозможных курсов станут недействительны. Однако при наличии диплома, но при отсутствии подтверждения о подготовке именно к данному виду деятельности фитнес-инструктор также не сможет работать. Он должен будет предоставить документ (свидетельство, сертификат и т.д.) от организации, имеющей лицензию на ведение образовательной деятельности.

Фитнес-инструкторы являются специалистами, работающими с физическими нагрузками на организм человека. Клиенты и ученики им безоговорочно доверяют, что накладывает на инструкторов большую ответственность. Ошибка или непрофессионализм в данной сфере может принести непоправимый вред

здоровью. Широко известны случаи, когда люди погибали на тренировках из-за неквалифицированного подхода инструктора.

В недавно открывшемся культурно-оздоровительном центре «Дружба» не было фитнес-инструктора. Работодатели не могли предложить высокую зарплату и приняли на работу студентку факультета физической культуры и спорта. Во время тренировки одной из посетительниц стало плохо, приехавшая бригада «Скорой помощи» лишь констатировала факт смерти с заключением «острая коронарная недостаточность». Инструктор и культурно-оздоровительный центр не понесли наказания. Погибшая также являлась студенткой одного из института физической культуры, спорта и здоровья, у нее не оказалось договора на оказания услуг, и родственники не смогли предоставить суду доказательства, что погибшая скончалась из-за физической нагрузки. Однако этой ситуации могло бы не произойти, если бы фитнес-инструктор имел необходимую квалификацию и обладал хотя бы базовыми знаниями о вверенной ему работе.

Заключение: Поэтому считаем, что введение Профессиональных стандартов в данной сфере является необходимой мерой. Как и врачи, работники физической культуры и спорта непосредственным образом причастны к здоровью человека и его психологическому состоянию, и в данном случае предусмотрительность законодательства не является лишней. «Не навреди» - это правило в спорте является не менее значимым, чем в медицине. Наличие соответствующего квалификации фитнес-инструктора образования - это залог безопасности студенческого спорта.

Литература[^]

1. Право социального обеспечения: Учебник для академического бакалавриата / Под ред. В.Ш. Шайхатдинова. М.: Изд-во «Юрайт», 2014. С. 27.

2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // Российская газета. - 1993.- №7.- Ст.990.

3. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197-ФЗ (ред. От 01.01.2017) // Российская газета. 31 декабря 2001 г. № 2868

4. Юрлов С.А. Правовые проблемы реализации прав спортсменов «Законы России: опыт, анализ, практика». 2016. № 8.

Физическое воспитание курсантов образовательных организаций МВД России

Шарапов А.Ю.,
Благодатин А.Б.,
Самаркин В.А.

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация: В процессе развития общества расширяется список критериев и требований к подготовке высококвалифицированных сотрудников полиции. Современная профессиональная деятельность требует от курсантов образовательных организаций МВД России не только глубоких теоретических знаний, но и специальной психофизической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, образовательная организация, подготовленность, адаптация, возможность, работоспособность, цель, воспитание.

Physical education students of educational institutions mia Russia.

*Sharapov A.Y.,
Blagodatin A.B.,
Samarkin V.A.*

Nizhny Novgorod Academy of the MOI of Russia, Nizhny Novgorod, Russia

Abstract: expanding the list of criteria and requirements for the training of highly qualified police officers in the process of development of the society. Modern professional activity requires the students of educational institutions MIA of Russia not only deep theoretical knowledge, but also a special psychophysical readiness.

Keywords: physical education, education organization, preparedness, adaptation, the ability, efficiency, target training.

Поэтому на практике модель выпускника данного вуза должна включать: достаточную профессиональную работоспособность, наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям оперативно-служебной деятельности и внешней среды, объема и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствие мотивации в достижении цели, базирующихся не только на знаниях, но и на физических, психических и духовных возможностях человека [1]

Одним из решающих критериев достижения высокой эффективности службы был и остается высокий уровень работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и соответствующем физическом развитии сотрудников полиции. При этом высокая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Стоит заметить, что в вузах системы МВД России дисциплине «Физическая подготовка» и вообще в целом физическому развитию обучающихся уделяется особое внимание. Это обусловлено, прежде всего, тем, что в данных учреждениях осуществляется подготовка специалистов, чья профессиональная деятельность напрямую связана с защитой личности, общества и государства от противоправных посягательств, предупреждением, пресечением и раскрытием преступлений, обеспечением правопорядка в общественных местах и др. [2]. А подобная деятельность, разумеется, требует особого подхода к физической подготовке лиц ее осуществляющих.

Подходы и методики, разработанные для успешного преподавания дисциплины, устаревают с каждым годом в связи с совершенствованием физической культуры и спорта и развитием интересов нынешних студентов [3], в частности курсантов и слушателей вузов МВД России. Соответственно принимаемые в данной сфере нормативные правовые акты Российской Федерации

(в том числе и ведомственные) зачастую, просто не успевают за темпом развития современного российского общества.

Главной целью физической подготовки является формирование физической и психологической устойчивости при успешном выполнении оперативно-служебных задач, правильное и умелое применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, при выполнении возложенных на полицию обязанностей (если несилловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей)[4]:

1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Достижение поставленных целей обусловливается правильной методикой преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в вузах МВД России, которая включает себя ряд самых разнообразных приемов и методов, направленных на физическое развитие обучающихся, в том числе использование специальных методик подготовки.

В настоящее время на занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели выполняют различные упражнения для развития силы, быстроты и ловкости, выносливости, отрабатывают боевые приемы борьбы и т.д. (как того и требуют ведомственные нормативно-правовые акты). Здесь же следует акцентировать внимание на специфике спортивно-массовой работы, проводимой среди курсантов и слушателей[5].

Однако, на наш взгляд, следует отметить, что особое внимание необходимо уделять не только стандартным силовым нагрузкам, кардиоупражнениям и боевым приемам борьбы, но и упражнениям, направленным на профилактику лечения профессиональных заболеваний.

Получив высшее профессиональное образование в ВУЗах МВД России, уже бывшие курсанты выходят из образовательного учреждения, в первую очередь правоохранителями (юристами). А, как всем нам хорошо известно, профессия (квалификация, специальность) юриста в системе МВД России предполагает два легко прогнозируемых исхода:

- достаточно активная и подвижная деятельность (служба в оперативных и специальных подразделениях МВД России: уголовного розыска, экономической безопасности и противодействия коррупции, центрах специального назначения и сил оперативного реагирования);

- малоподвижный кабинетный труд (следователя, дознавателя, оперативного дежурного, ревизора, сотрудника кадровой, штабной или тыловой служб) [6].

В связи с этим сотрудников органов внутренних дел в течение всей своей практической деятельности ожидают не только положительные исходы в виде, например, предусмотренного законодательством денежного довольствия, практического опыта, профессионализма и др., но и великое множество различных профессиональных заболеваний. Так, перечень таких заболеваний, распространенных среди сотрудников МВД России закреплен в Приказе Минздравсоцразвития России [7].

Именно поэтому преподавателям дисциплины «Физическая подготовка» просто необходимо уделять внимание определенным специфическим комплексам упражнений, которые в некоторых случаях избежать заболеваний либо элементарно их предупредить.

Таким образом, можно заключить, что основным требованием и в то же время главной задачей физического воспитания обучающихся в вузах системы МВД России является подготовка специалистов, не только способных осуществлять должным образом профессиональные обязанности и защитить население от вероятных угроз, но и умеющих защитить себя и свое здоровье от негативного воздействия, связанного спецификой служебной деятельности.

Литература:

1. Алдошин, А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 122-124.

2. Архипов Д.В. Спарринг тренировка как эффективное средство повышения профессионального мастерства спортсменов группы спортивного совершенствования по рукопашному бою // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 22. С. 28–30.

3. Кривоногова Д.Д., Репин М.Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении // В сборнике: Балтийские встречи Сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции. 2015. С. 54–57.

4. Репин М.Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей (на примере Нижегородской академии МВД России) // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. Т. 22. С. 66–68.

5. Герасимов, И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки / И. В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 2 (63). – С. 132-134.

6. Самойлюк Р.Н. Определяющие факторы эффективности методов осуществления государственной власти // Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России. 2014. № 3 (27). С. 41–46.

7. Приказ Минздравсоцразвития России от 27.04.2012 N 417н "Об утверждении перечня профессиональных заболеваний" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.05.2012 N 24168) // "Российская газета", N 115, 23.05.2012г.

Развитие физических умений и навыков у курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России

*Шаратов А.Ю.,
Благодатин А.Б.,
Самаркин В.А.*

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация: важность совершенствовать существующую систему личностно-ориентированного подхода к физическому развитию курсантов в подразделениях специального назначения. В том числе возникновение качественных условий в подготовке курсантов (слушателей). Объектом исследования признается процесс становления профессионально-прикладной физической подготовки курсантов (слушателей) учреждений МВД России. Предметом является специализированная система развития двигательных умений и навыков курсантами (слушателями). Гипотеза представляет собой комплекс формирования двигательных умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке курсанта (слушателя). Задача нашей статьи определить сущность двигательных умений в системе физической подготовки курсантов (слушателей) МВД России.

Ключевые слова: физические умения, спорт, двигательность, активность, спорт, влияние, факторы, методы, сложность.

Development of physical abilities and skills do cadets (listeners) of educational organizations MIA Russia.

*Sharapov A.Y.,
Blagodatin A.B.,
Samarkin V.A.*

Nizhny Novgorod Academy of the MOI of Russia, Nizhny Novgorod, Russia

Abstract: The importance of improving the existing system of student-centered approach to the physical development of the students in the Special Forces. Including the emergence of high-quality conditions in the preparation of cadets (listeners). Obektom study recognizes the process of formation of is professional-applied physical preparation of cadets (listeners), the Russian Interior Ministry agencies. The subject is a specialized system of motor skills development and skills of cadets (listeners). Hypothesis is a complex formation of motor skills in professional-applied physical preparation of cadets (listeners). The objective of this article to define the essence of motor skills in system of physical training of cadets (listeners), the Russian Interior Ministry.

Keywords: physical skills, sports, movement, activity, sport, influence factors, methods, complexity.

В данной работе использовались следующие методы: теоретико-методологический анализ психолого-педагогической, философской, методической и военной литературы.

Использование ряда методов исследования позволило понять психолого-педагогические факты и явления во всей их сложности, взаимосвязи и обусловленности.

Физическое воспитание - это разновидность разнообразных средств, а именно которые способствуют правильному формированию личности. Представляющий углубленный процесс, признаваемый составной частью общего воспитания. С полной уверенностью можно говорить, что условием физической подготовки является работа над саморазвитием и становлением личности [1].

Физическое воспитание включает в себя: обучение движениям (двигательным навыкам и умениям) и развитие физических качеств.

Важность проблемы формирования двигательных умений и навыков у курсантов необходим для учета конфликтных взаимодействий противников. В основе лежат проблемы сохранения здоровья и выживания в любых ситуациях реального поединка.

В ходе реализации педагогической системы удалось сформировать конкретные знания, умения и применение навыков на практике в конфликтных ситуациях при задержании опасных и особо опасных преступников.

В целях достижения успешного разрешения проблемы физического развития в подготовке курсантов (слушателей) важно взаимопонимание между всеми субъектами учебно-воспитательного процесса: преподавателем и преподавателями, курсантами и курсантом, преподавателем и курсантом. Важным компонентом достижения цели является: взаимопонимание, оно может быть достигнуто лишь в такой совместной деятельности, в которой преподаватели опираются на индивидуальные способы и приемы обучения и общения, а курсанты (слушатели) в свою очередь свободны в реализации своих способностей и интересов [2].

Общество нуждается в личности, обладающей необходимыми физическими качествами, высоким уровнем здоровья, которая имеет практическую и

профессиональную подготовку в защите интересов граждан и государства. Всё это лежит в основе развития двигательных умений и навыков будущего офицера МВД РФ.

Можно утверждать, что формирование двигательных умений и навыков курсантов (слушателей) будет проходить успешно, если разработана и внедрена в образовательный процесс целостная педагогическая система, формирующая специальную, военно-профессиональную, морально-психологическую и военно-педагогическую подготовку курсантов МВД России.

В системе служебно-прикладной подготовки курсантов, главным является работа над освоением боевых приемов борьбы, саморазвитие личности обучаемого, специальных умений в целом, через реализацию и смены профессионального направления, который является результатом противоречивого единства социализации, под этим подразумевается усвоение эмоционального опыта, культуры и индивидуализации.

Что же понимается под индивидуализацией - она представляет собой процесс развития мировоззрения, интеллекта, воли, нравственных качеств, творческих способностей, а так же психических и физических качеств, позволяющих курсанту успешно выполнить разного рода служебные задачи. В целом которые обеспечивают результативность действий в различных экстремальных ситуациях [3].

Нужно не забывать о том, что применение конкретных знаний в практической деятельности, влияет на решение определенных поставленных задач. Которые связаны с применением практических умений и навыков самозащиты без оружия и тактики действий при силовом задержании преступников, угрожающих общественному порядку и личной безопасности граждан. В таких случаях нужно умело пользоваться оружием и приемами борьбы и рукопашного боя.

В целях формирования специальных умений и приемов боевой борьбы, то есть умений, характеризующихся таким уровнем владения конкретными приемами, который отличается необходимостью минимального сознательного контроля за действиями. А именно высокой быстротой, скоростью их исполнения, стабильностью положительных и высоких результатов.

В нынешних условиях сложной обстановки исход любой операции по пресечению преступных действий напрямую зависит от физической и специальной подготовленности будущих сотрудников. Их умения владеть оружием и уверенно пользоваться приемами рукопашного боя и самбо быстро ориентируют в экстремальной ситуации при задержании опасных и особо опасных преступников.

Необходимо проводить учебные занятия в условиях, приближенных к реальным, которые обеспечивают обучению более определенный профессионально-прикладной характер, воспитывает у курсантов психологическую и психическую устойчивость к внешним сбивающимся факторам.

Тренировка в условиях приближенных к реальным повышают готовность курсантов самостоятельно принимать решения при выполнении боевых задач.

Можно сделать вывод, что такие тренировки приводят к существенным изменениям в аспектах развития личности, например в служебно-оперативной и физической подготовке.

В итоге подтвердилась действенность разработанной технологии, которая проявляется в формировании у курсантов специальных физических качеств.

Заключение: Можно выделить основные результаты:

1. Проанализировано и предоставлено разрешение вопроса о проблеме боевой и физической подготовки курсантов МВД России. Который помог выявить

противоречие между уровнем ее разработанности и значимости проблемы и в теории педагогики.

2. Выявлена динамика боевой подготовки курсантов (слушателей): личностной парадигмы современного образования в ВУЗах МВД России, динамика свидетельствует о актуальности и значимости исследуемой проблемы.

3. Данная статья может позволить сделать огромные шаги в разработке личностной парадигмы образования в образовательных учреждениях МВД России.

Литература:

1. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте -М.: 1980.
2. Решетова З.И. Роль ориентировочной деятельности в двигательном навыке // Вопросы психологии. 1956. № 1.
3. Шлыков В.А. Методика силовой подготовки слушателей специальных учебных заведений: Автореферат дис. канд. пед. Наук -М., 2000г., 19 с.

Организационные, политические, социально-экономические аспекты игр «Дети-Азии»

*Щербакова А.Д., студент СибГАУ гр. БР 13-01,
Клетцова Т.Н., доцент*

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика
М.Ф.Решетнева, Красноярск, Россия.*

Аннотация. В данной статье рассмотрены организационные вопросы игр «Дети Азии», внутренние и внешние политические связи, социально-экономическое развитие страны и республики Саха(Якутия). На основе материалов средств массовой информации бы сделан анализ, который показал, что участие в играх иностранных спортсменов, строительство инновационных спортивных объектов, дорог, привлечение российских спонсоров, пропаганда здорового образа жизни способствуют улучшению отношений с другими государствами, развитию инфраструктуры, развитию спорта среди подрастающего поколения.

Ключевые слова: дети, игры, спортсмены, спорт.

Annotation. This article discusses organizational matters games «children of Asia», internal and external political context, socio-economic development of the country and the Republic of Sakha (Yakutia). On the basis of the media would have done the analysis, which showed that foreign athletes participating in the games, building innovative sports facilities, roads, attracting Russian sponsors, the promotion of healthy lifestyles contribute to the improvement of relations with other States, the development of infrastructure, the development of sport among the younger generation.

Keywords: kids, games, athletes, sports.

Спортивные игры положительно влияют на статус страны и на спортивную жизнь государства в целом. Действительно ли это так? С одной стороны - это затраты, а с другой - развитие спорта, способствующее подрастанию здорового поколения, и страны. Разберемся в этом на основе материалов средств массовой информации.

С каждым годом Игры становятся все более популярными и значимыми в мировом сообществе. Например, в 2011 году Международный олимпийский комитет стал патронатом игр «Дети Азии» об этом в своем письме сообщил президент МОК Жак Рогге президенту Олимпийского комитета России Александру Жукову «Уважаемый господин президент! Рад сообщить вам, что МОК станет патроном Международных спортивных игр «Дети Азии» 2012 года.

МОК будет очень рад возможности поддержать данное мероприятие. С уважением, президент МОК Жак Рогге»[1]

Для проведения игр на высшем уровне, необходима хорошая подготовка спортивных объектов. В 2012 году в Якутске был построен центр олимпийской подготовки «Триумф». В «Триумфе» размещены крытая арена для спортивных, учебно-тренировочных занятий и культурно-зрелищных мероприятий, четыре беговые дорожки, секторы для прыгунов в длину, высоту и с шестом. В одном из блоков Центра олимпийской подготовки расположились боксерский и борцовский залы, медицинский пункт, кафе, пресс-центр и зал для пресс-конференций, а также все инженерные коммуникации, обеспечивающие новый спортивный объект Якутска электроэнергией, водой и другими услугами ЖКХ[5]. Так же было построено новое здание терминала аэропорта и дороги, ведущей к нему. Были построены Олимпийская деревня и спорткомплекс, с плавательным бассейном «Чолбон».[2]

В 2012 году на форуме «Россия - спортивная держава» в Якутске генеральный секретарь Олимпийского Комитета России Марат Бариев рассказал, что при подготовке к форуму больше курировал стартующие спортивные Игры «Дети Азии». «Через спорт мы можем интегрироваться в азиатское сообщество, поэтому здесь задачи стоят политические, — разъяснил Бариев. — Надо развивать Сибирь, Дальний Восток, ускорить миграционный процесс. »[2]

Так же в 2014 году временно исполняющий обязанности Гавы республики Саха (Якутия) Егор Борисов рассказал о перспективах региона в области проведения крупных спортивных мероприятий. «В рамках подготовки были налажены отношения ЮНЕСКО и Международным олимпийским комитетом, сотрудничаем с Олимпийским комитетом России и Олимпийским советом Азии. За время проведения Игр в них приняло участие более 7000 юных спортсменов из почти 30 стран Азии и 27 регионов Российской Федерации. »[4]

На VI МСИ «Дети Азии» будут задействованы 12 соревновательных и 22 тренировочных объектов. Каждый из них отвечает требованиям международных спортивных федераций в плане технического оснащения и спортивного инвентаря.[6]

Так же VI Международные спортивные игры «Дети Азии» ожидаются самыми масштабными по составу и количеству участников за всю историю проведения соревнований с 1996 года.[7] В Играх заявку на участие подали 38 стран. Впервые будет участвовать Афганистан.

Таким образом, игры «Дети Азии» способствуют не только спортивному сотрудничеству иностранных государств, но и политическому, инфраструктурному развитию города Якутск и региона и страны в целом, пропаганде здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Литература:

1. «Весь спорт», 2011. *Агентство спортивной информации «Весь спорт»*. [В Интернете] Available at: <http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=51101>[Дата обращения: 26 Апрель 2016].

2. Газета.ru, 2012. *Газета.ru*. [В Интернете] Available at: http://www.gazeta.ru/sport/2012/07/04/a_4663069.shtml[Дата обращения: 26 Апрель 2016].

3. Газета.ru, 2012. *Газета.ru*. [В Интернете] Available at: http://www.gazeta.ru/sport/2012/07/05/a_4668869.shtml[Дата обращения: 26 Апрель 2016].

4. Газета.ru, 2014. *Газета.ru*. [В Интернете] Available at: http://www.gazeta.ru/sport/news/2014/08/26/n_6426513.shtml[Дата обращения: 26 Апрель 2016].

5. ИТАР-ТАСС, 2012. *Газета.ру*. [В Интернете] Available at: http://www.gazeta.ru/sport/news/2012/06/13/n_2387081.shtml[Дата обращения: 26 Апрель 2016].

6. Пресс-служба МКИ «Дети Азии», 2016. *Официальный сайт Международных спортивных игр «Дети Азии»*. [В Интернете] Available at: <http://yakutsk2016.com/news/5703226aa1dd651800f12abc>[Дата обращения: 26 Апрель 2016].

7. Пресс-служба МКИ «Дети Азии», 2016. *Официальный сайт Международных спортивных игр «Дети Азии»*. [В Интернете] Available at: <http://yakutsk2016.com/news/56ea29238f54621800ccfb79>[Дата обращения: 26 Апрель 2016].

Особенности специальной физической подготовки юных волейболистов

*Ядрихинская С.А.,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
Артеменко Т.Г.,
Чурапча, РС (Я)*

Аннотация. В данной статье написано о том, процессе подготовки юных спортсменов, позволяющие строить тренировочные занятия в соответствии с основными целями и задачами, специальные физические подготовки юных волейболистов. Проанализированы физические способности учащихся.

Ключевые слова. Физические подготовки волейболистов 10-12 лет, экспериментальные группы.

Актуальность. Процесс подготовки юных спортсменов обеспечен современными программами, позволяющие строить тренировочные занятия в соответствии с основными целями и задачами. Так, одной из основных задач на этапе предварительной подготовки спортсменов, является формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, закрепление их и совершенствование [2, 5, 6]. Для полноценной реализации в формировании базы специальных двигательных действий необходимо, как указывает спортивная теория и практика, на определенном этапе сформированности этих движений в избранном виде спорта реализовывать навыки в режиме максимально приближенном к требованиям современной игры, т. е. прикладывать максимальные специальные физические усилия [1, 3, 4].

Поэтому выбор средств, методов и временного момента для применения специальной физической подготовки в виде спорта, для совершенствования мастерства юных спортсменов, является важным в планировании тренировочного процесса тренерами-преподавателями.

Цель исследования: изучение методики развития специальных физических качеств волейболистов 10-12 лет в спортивной школе и их соответствие модельным характеристикам.

Предмет исследования: методика развития специальных физических качеств волейболистов 10-12 лет.

Рабочая гипотеза предполагает, что методика развития физических качеств является эффективной в подготовки волейболистов 10- 12 лет.

Задачи исследования:

Проанализировать состояние проблемы в специальной литературе: анатомо-физиологические особенности развития детей 10-12 лет.

Рассмотреть и подобрать контрольные упражнения, применяемые для оценки специальных физических качеств волейболистов 10-12 лет.

Определить уровень специальной физической подготовки волейболистов 10-12 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболистов 10-12 лет.

Предмет исследования: методика развития специальных физических качеств волейболистов 10-12 лет.

Рабочая гипотеза предполагает, что методика развития физических качеств является эффективной в подготовки волейболистов 10-12 лет.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Исследование проводилось на базе МБОУ ДО «Хангалаская ДЮСШ» г. Покровска. В исследовании принимали участие волейболисты 10-12 лет, занимающиеся в секции волейбола. Выборка данной группы испытуемых составила 20 волейболистов, которые были поделены на 2 подгруппы: контрольная – 10 человек и экспериментальная -10 человек. Исследование состояло из II этапов.

I этап (октябрь 2016): определение начального (исходного) уровня специальной физической подготовки волейболистов (10-12 лет).

II этап (декабрь 2016): выявление разницы специальной физической подготовки волейболистов (10-12 лет), сравнение полученных данных с начальным (исходными) показателями.

III этап (март 2017): анализ результатов исследования и формирование выводов.

Определение уровня технической подготовки детей младшего школьного возраста осуществлялось при помощи контрольных упражнений, выполнение которых демонстрирует уровень владения техникой волейбола.

Педагогические контрольные испытания (тестирование) были использованы с целью:

а) определение начального (исходного) уровня специальной физической подготовки волейболистов 10-12 лет;

б) отслеживание разницы развития специальной физической подготовки волейболистов 10-12 лет

Для определения достоверности различий между рядами показателей контрольной и экспериментальной групп была использована методика определения t – критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение.

По результатам средних данных по прыжкам вверх в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил- 20см, В экспериментальной группе- 21см. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил-22см, в экспериментальной группе-24см.

У контрольной и экспериментальной группы тестирование физической подготовленности показало: 1. По результатам средних данных в прыжках в длину с места в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил- 170 см, В экспериментальной группе- 174 см. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил- 172 см, в экспериментальной группе-179 см.

При помощи челночного бега 3*10 м, у контрольной группы в начале эксперимента показатель составил 8,9 с, а у экспериментальной группы- 9,25 с. В конце эксперимента у контрольной группы показатель составил-9,49 с,а в экспериментальной группе-9,74 с.

По данным исследования видно, что в начале эксперимента достоверность различий маленькая, к концу эксперимента в экспериментальной группе

значительно изменились показатели. Это говорит о том, что методика эффективно влияет на развитие специальных физических качеств волейболистов 10-12 лет.

Выводы.

1. Изучение литературы по теме работы позволило сделать следующие выводы:
- возрастной период с 10 до 12 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта. С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Известно, что возраст 10-12 лет характеризуется высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий, направленных на развитие физических качеств.

2. Были рассмотрены контрольные упражнения для оценки уровня специальных физических качеств в подготовке волейболистов:

- прыжок вверх;
- прыжок в длину с места (см);
- челночный бег 3*10 (с)

3. Таким образом, в ходе исследования мы пришли к выводу, что использование в учебно-тренировочном процессе методики развития специальных физических качеств, совместно с выполнением технических элементов волейбола увеличивает общую базу двигательных возможностей спортсменов, способствуя более эффективному выполнению основных технических элементов волейбола. Следовательно, есть основание считать предложенную методику эффективной.

Литература:

1. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. - М.: Кронус, 2011.- 247с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки./ А.А. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: Физкультура и Спорт, 2007.- 184с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания./ А.А. Васильков.- Ростов н/д : Феникс, 2008. – 381 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
5. Фомин Е.В. Структура специальной физической подготовленности волейболистов Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - С.33
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.

Подвижные игры как средство обучения волейболу школьников среднего звена

*Явловский В.Д.,
Студент 5 курса заочной формы обучения,
Манасытова М.А., к.п.н., доцент кафедры ГД
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

Актуальность выбранной нами темы обусловлена тем, что спортивная игра волейбол с момента своего «возникновения» развивалась стремительно и на сегодняшний день по своей распространённости занимает лидирующее положение на мировой спортивной арене. Волейбол – это игровой вид спорта,

занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени, выносливости, упорства, а также умения думать и анализировать. Поэтому обучение детей волейболу происходит быстрее и эффективнее через использование на занятиях подвижных игр, ведь подвижные игры – это виды игр, требующие от участников повышенной двигательной активности.

Объектом нашего исследования является процесс обучения школьников волейболу посредством подвижных игр.

Предмет исследования – подвижные игры как средство обучения волейболу.

Цель исследования заключается в том, чтобы теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения подвижных игр как средства обучения волейболу школьников среднего звена.

Задачи:

Проанализировать литературные источники по данной теме.

Систематизировать подвижные игры с учетом психолого-педагогических особенностей школьников среднего возраста.

Экспериментально проверить эффективность применения подвижных игр, способствующих обучению волейболу школьников среднего звена.

В своей работе мы опирались на научные труды Юрия Дмитриевича Железняка, Юрия Алексеевича Портнова, Юрия Николаевича Клещева, Марианы Фидлер, СумиэОинумай других.

Методами исследования явились теоретический анализ и обобщение научной теоретической литературы, педагогический эксперимент и методы средне-математического показателя.

Данная работа может быть использована как методическое руководство для учителей физической культуры, тренеров и специалистов.

Наша работа состоит из введения, 3 глав, заключения, библиографии и приложений.

Во введении мы обосновали актуальность выбранной нами темы, указали объект и предмет исследования, обозначили гипотезу, цель и задачи исследования, описали методологическую основу, методы исследования и структуру работы.

Первая глава называется «Теоретическое обоснование понятия подвижных игр», она состоит из двух частей. В ней нами дано общее понятие о подвижных играх и обозначены психолого-педагогические особенности развития школьников среднего звена, и мы можем констатировать, что методу использования подвижных игр при обучении игре волейбол в школе, уделено в литературе достаточно внимания. Также в этой части нашей работы мы подытожили, что в подростковом возрасте, как ни в каком другом, тренер-педагог должен уделять большое внимание именно психологической подготовке спортсмена, потому что именно в этом периоде развития личности могут происходить негативные изменения, побуждающие ребенка уйти из спорта.

Во второй главе «Задачи, методы и организация исследования» мы переходим к практической части нашего исследования и приводим содержание педагогического эксперимента, который мы провели на базе МБОУ «Сырдахская средняя общеобразовательная школа имени И.С.Портнягина» Усть-Алданского улуса среди обучающихся 6-го и 7-го классов.

Эксперимент проводился с января 2015г. по декабрь 2015г. Занятия по волейболу проводились во внеучебное время как секционное занятие 2 раза в неделю. Нами была предложена система внедрения комплекса подвижных игр для освоения игры волейбол. Исследование состоит в проведении контроля уровня

технической подготовленности 6-го и 7-го классов до проведения эксперимента и соответственно такого же контроля в конце эксперимента. Для этого учащихся 6-го класса мы распределили в экспериментальную группу, а учащихся 7-го класса - в контрольную группу.

На первом этапе эксперимента мы у 25-ти учеников 6-го и 7-го классов проверили уровень технической подготовленности, который показал, что вначале средние показатели уровня технической подготовленности данных учащихся почти одинаковы. Необходимо отметить, что на этом этапе эксперимента мы проверили умение обучающихся выполнять отдельные технические элементы волейбола, такие как «передача мяча сверху двумя руками», «прием мяча снизу двумя руками», «нападающий удар у стены» и «нижняя прямая подача», качество выполнения которых так же проверим в конце эксперимента.

На втором этапе эксперимента на секционных занятиях при обучении волейболу для первой (экспериментальной) группы ввели дополнительные специально подобранные подвижные игры, а во второй группе (контрольной) обучение проводилось по стандартной учебной-тренировочной программе.

Как известно, основу игры в волейбол составляет техника владения мячом. Поэтому во всех играх и упражнениях, которые мы использовали при обучении волейболу экспериментальной группы, используется волейбольный мяч. И конечно мы выбрали такие игры и упражнения, которые, по нашему мнению, наиболее подходят для обучающихся среднего звена. На проводимых занятиях мы как можно чаще применяли подвижные игры с элементами волейбола, упражнения, похожие на игровые приемы, соревнования в выполнении различных технических элементов волейбола.

Для тренировки передачи мяча сверху двумя руками мы использовали подвижные игры «Мяч в воздухе», «Над собой и об стенку», «Пионерский мяч», «Баскетбол», «Кто точнее?», «Передача по вызову» и другие.

Для тренировки приема мяча снизу двумя руками – подвижные игры «Много передач», «Эстафетный прием мяча», «Прием и передача низом», «Сумей принять», «Оборона крепости», «Защитники», «Встречная эстафета» и другие.

Для тренировки нижней прямой подачи мы играли в подвижные игры «Сумей подать», «Поддай и попади», «Точная подача», «Воздушный мяч», «Снайперы», «Метко в цель» и другие.

Для тренировки нападающего удара - игры «Перестрелка», «По наземной мишени», «Подвижная цель», «Удары с прицелом», «Бомбардиры» и другие.

Например, содержание подвижной игры, способствующей совершенствованию техники приема мяча снизу – «Сумей принять» такой: игроки команд располагаются в шеренгах на боковых линиях. По сигналу учителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи. Задача: принять мяч снизу двумя руками и отправить его в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач. Побеждает команда, подавшая и принявшая больше мячей без ошибок. А в подвижной игре, способствующей совершенствованию техники нападающего удара – «Оборона крепости», команды располагаются по кругу. Снаружи – нападающие, внутри – защитники, в центре – «крепость». Нападающие передают волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по «крепости». Игроки, защищающие «крепость», должны отбивать мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху. Побеждает команда, которая быстрее разрушила «крепость».

И в конце года мы провели третий, последний этап нашего эксперимента, на котором проверили уровень выполнения таких же отдельных элементов волейбола, что и на первом этапе эксперимента. Затем мы сравнили полученные

результаты между двумя группами и вычислили средне-математический показатель.

В третьей главе нашей работы «Результаты педагогического эксперимента» мы приводим протоколы сдачи нормативов в ходе эксперимента, динамику и диаграмму показателей. Так, мы подводим итог, что в конце эксперимента, в декабре 2015г., в классе, где были введены подвижные игры и подводящие упражнения, качество составило 99,7%, а в контрольном классе - 49,3% по сравнению с показателями в начале эксперимента. Из этого следует, что учащиеся экспериментального класса овладели отдельными техническими элементами волейбола быстрее, чем учащиеся контрольного класса. Таким образом, мы приходим к выводу, что обучение и совершенствование техники волейбола усваивается проще и быстрее через подвижные игры.

В заключение нашей работы после изучения многих материалов, литературных источников и проведения эксперимента мы подвели итоги и пришли к выводу, что, безусловно, обучение отдельных технических элементов волейбола с использованием подвижных игр и подводящих упражнений более эффективно.

Результаты педагогического эксперимента дают право сделать заключение о том, что цель, которую мы ставили перед собой, выявить положительное влияние подвижных игр на обучение и совершенствование техники волейбола для школьников среднего возраста была достигнута, предположения оказались верны.

Это доказывает, что при повышении эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо в каждое занятие по волейболу включать элементы подвижных игр, которые помогают снизить утомляемость детей из-за однообразности выполняемых упражнений, повышают их эмоциональную активность и оказывают большое воздействие на формирование личности.

Современные тенденции формирования телесного здоровья

*Яковлев А.Н., УО «Полесский государственный университет»,
Пинск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье отражены научно-методические аспекты физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с новой парадигмой многоуровневого образования, которая отражает современные тенденции формирования телесного здоровья школьников и студентов в социуме интеграционного образовательного пространства.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, трансформация, представления о «теле» и «телесности», интеграция, физическое развитие, телесно-двигательные характеристики.

Annotation. The article reflects the scientific and methodological aspects of sports activity in accordance with the new paradigm of multi-level education which reflects current trends in the formation of physical health of pupils and students in the society of the integration of educational space.

Keywords: sports activity, transformation, presentation of the "body" and "physicality", integration, physical growth, bodily characteristics motor.

Актуальность. В работах ученых в последнее десятилетие отмечается, что задачей государственной политики является создание условий для эффективной социокультурной трансформации в интересах общества [3].

Физкультурно-спортивная деятельность представлена базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, которая выполняет задачи физического воспитания, обеспечивает подготовку новой личности, встроеной в социум путем быстрой адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Появление новых направлений и видов спортивной практики обусловлено молодежной субкультурой, которая «вырабатывает» свои правила адаптации, главным образом, через экстремальные виды спорта – процесс гармонизации человека осуществляется при «покорении» области двигательной деятельности, освоения новых «живых движений».

В этой связи инновационные педагогические процессы в современном образовании зависят от характера, направленности, содержания и интенсивности, тренирующих и обучающих воздействий, которые должны быть основаны на социальной значимости личности, различных вариантов биологического развития, генетических особенностей и интеграции соматотипирования и функциональной подготовки, что в конечном итоге отражается в высоком практическом результате.

Цель. Разработка в качестве самостоятельного научного направления целостной личностно ориентированной концепции основанной на верифицировании (проверка истинности) теоретических положений и модульных телесно-оздоровительных технологий в парадигме современного воспитательно-образовательного процесса по физическому воспитанию в социуме Республики Беларусь Российской Федерации.

Методы и организация исследований. В ходе исследования учитывались: организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в Республике Беларусь (РБ), Российской Федерации (РФ); применялись методы оценки морфо-функционального состояния школьников и студентов в динамике состояния физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Естественный эксперимент, проведенный в условиях учебного процесса Полесского государственного университета, вузов Республики Беларусь Российской Федерации (например Смоленской области и Приморского края, г. Владивосток) получил отражение в математико-статистическом анализе фактического материала исследований, имеющий задачей оценку его достоверности и выявление степени связи между регистрируемыми характеристиками.

Методологический подход и содержание поставленных в работе задач и частных проблем предопределили использование комплекса педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и математико-статистических методов исследования.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ научной и специальной литературы, исследования автора дают основания выделить особенности методики соматотипирования в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью с учетом индивидуальных особенностей школьников.

Научные данные дополняются предложенным авторам алгоритмом педагогического процесса с целью формирования в онтогенезе физических качеств исследуемого контингента в аспекте спортивного отбора. Ключевым положением является комплектование групп на основе изосомного и изохронного принципа. Уровень развития физических качеств, эффективность инновационной педагогической системы подтверждается тестографическим методом исследования.

В результате обострения конкуренции в спорте произошли изменения в спортивном отборе, который направлен на сокращение сроков адаптации организма к максимальным физическим нагрузкам, которые предъявляют повышенные требования к человеку в аспекте проявлений телесно-двигательных характеристик и телесности, что в последние десятилетие характеризуется повышенным вниманием к интегративной спортивной антропологии, этим

объясняется снижение возрастных параметров при специализации и мнения ученых весьма противоречивы (морфологи, физиологи, педагоги, психологи).

Ключевым пробелом в этом направлении является ситуация при которой работы не имеют системности в качестве изменения показателей и развития организма, функционирования его систем без учета генетики, временных диапазонов и темпов созревания отдельных систем, поэтому они бесперспективны в плане подготовки, не учитывают этапы, которые создают условия для воспитания спортсмена «интегрированного в социум» и создания базы оптимального здоровья.

В последнее время большое количество научных работ освещают дифференцированное обучение и спортизацию, но они не решают всех поставленных задач.

По мнению автора ключевым в интеграционном педагогическом процессе должны учитываться не только индивидуальность личности, компоненты тела, уровень развития скоростно-силовых и силовых качеств.

Совместно со Смоленской академией физической культуры, спорта и туризма проведено исследование, которое отразило разные взгляды на данную проблему [2-6].

По мнению ряда ученых, индивидуализация обучения - это наследственная предрасположенность к определенной двигательной деятельности, динамика проявления физических качеств, формирование в онтогенезе под влиянием направленных воздействий.

В данном направлении предлагается этапность, алгоритм действий: определять соматический тип ребенка на основе метрического метода диагностики (совместно с медицинским работником); выявление компонентной структуры организма и выраженность составляющих масс тела; индивидуальная оценка варианта биологического развития в динамике; выявлять индивидуальную динамофилию или динамофобию; определять предрасположенность к конкретному виду деятельности на основании педагогических наблюдений в игровых ситуациях и при индивидуальном тестировании [4, 6].

В процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью происходит «встраивание» личности в коллектив особенно в игровых видах спорта, где ярко выражено игровое амплуа, распределение обязанностей на игровой площадке накладывает отпечаток на личность, формирует его образ жизни, моральные установки (ценностные ориентации).

Начальный этап занятий физкультурно-спортивной деятельности характеризуется высоким статусом преподавательского состава, который должен иметь медико-биологическую и педагогическую подготовленность (морфо-функциональные особенности, средние данные соматических, и тестовых результатов).

Следует отметить, что программы медико-биологического цикла минимальна по количеству часов для занятий и лекций, не говоря о его конституциональных, соматических особенностях, методическая литература переполнена банальными рекомендациями без всякой педагогической расшифровки, на что указывает В.К. Бальсевич [1].

Процесс формирования индивидуальных особенностей в двигательной сфере находятся в прямой зависимости от конкретного педагогического подхода, методов развития и совершенствования индивидуальности ребенка.

«...Метод соматодиагностики и оценка варианта биологического развития школьников позволяет выявить индивидуальные особенности развития мышечной системы в онтогенезе и подобрать специфические методы развития силы, сообразуясь с избранным видом спорта...» [4; 6].

Так в ходе исследований для юношей-футболистов в течение первых трех месяцев были дополнительно использованы методы (кроме соматодиагностики и тестографии) отбора лиц с высоким индексом прироста физических качеств с помощью скоростных, скоростно-силовых и силовых упражнений.

Результат двухлетних занятий показал, что на основании результатов продольных наблюдений расширились рекомендации по целенаправленному предварительному тестированию: систематичность проведения тестирования и наблюдения на фоне общеразвивающих упражнений; первичный отбор - учет габаритного, компонентный состав варьирования, вариант биологического развития организма, программа развития двигательных качеств; тестографический метод (раз в три недели) – определить индивидуальную интенсивность развития (раскрытия) физических качеств; оценка развития физических качеств силовой и скоростно-силовой направленности с использованием метода изохронного формирования подгрупп; разделение на изосомные и изохронные подгруппы (силовая направленность, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств); использование в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью упражнений на гибкость как один из путей достижения высокой результативности.

Выводы. Широкий диапазон движений в конкретных суставах в результате специальных программ позволяет оптимизировать умения и навыки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, а интегральная силовая, скоростно-силовая подготовка, а также использование специальных спортивных движений в биологической оценке силового типа (верхний – нижний, сгибательный – разгибательный), а программы развития градиента силы, влияющих на построение тренировочных нагрузок.

Использование новейших методов биокинетических исследований в сочетании с углубленной оценкой выраженности антропометрических характеристик, физиологических и биохимических показателей позволяет оценить и понять динамику обмена веществ [2, 3, 4].

Повышенная подвижность в суставах может быть следствием раннего начала спортивных занятий, но возникает на основании врожденной предрасположенности, у спортсменов высокая подвижность наблюдается в одном (рабочем) суставе. Полисуставная подвижность генетически детерминирована и связана с молекулярным строением соединительной ткани, в которой преобладают белки коллагена и эластина в связочном аппарате.

Единство ученых, исследователей заключается в том, что нет общих указаний для подготовки спортсменов, необходима интегративная комплексная оценка развития силы мышц, гибкости, выносливости – основных физических качеств – в различные возрастные периоды [6].

Литература:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
2. Бахрах И.И. Спортивно-медицинские аспекты проблем биологического возраста: дис. ... д-ра мед. наук. М., 1981. – 315 с.
3. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных достижений у детей в различных видах спорта: дис. ... д-ра пед. наук. М., 1997. – 336 с.
4. Дорохов А.Р. Развитие силовых качеств девочек 7–2 лет различных соматических типов и вариантов развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук. МОГИФК – Малаховка, 1993. – 22 с.
5. Егоров, А.Г. Спорт и цивилизация /А.Г. Егоров // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 5. – С. 58 – 59.

6. Яковлев А.Н. Дифференцированная методика воспитания физических качеств у девушек 15-17 лет в профессионально-техническом лицее: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СГИФК – Смоленск, 2003.– 18 с.

Роль физической культуры и спорта для подрастающего поколения

Яцьшина Н.А., Кукуруза А.С.,

Мартыненко С.А.,

МБОУ «Усть-Нерская СОШ им. И.В.Хоменко»

пгт. Усть-Нера, Оймяконской район,

Республика Саха (Якутия), Россия

Аннотация: Формирование здорового образа жизни общества во все времена является актуальной проблемой. Потому что физическая культура удовлетворяет социальные потребности граждан страны. В подрастающем поколении физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством «воспитания молодого человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство», что способствует улучшению и оздоровлению нации.

The role of the physical education for growing generation

Annotation: The healthy way of life of society has always been a topical issue. Because the physical education satisfy social needs of the state. Physical education is an important way of “young people’s upbringing unites self-enrichment, pure spirit and physical perfection” that helps to improve and recover nation.

Актуальность: Поддержка и развитие физической культуры и спорта государством.

Цель: Показать значимость физической культуры и спорта для развития и самоутверждения подрастающего поколения.

Задачи: 1. Раскрыть важность физической культуры и спорта в жизни каждого молодого человека.

2. Рассмотреть происхождение термина «физическая культура».

3. Изучить основные элементы и показать состояние физической культуры в обществе.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ россиян становятся сверхактуальными.

Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта «в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации» [6, с.4].

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д. [3, с.61].

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в

некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.[5, с. 23]

Сам термин «физическая культура» появился в конце XIX века в Англии в период бурного становления спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России, напротив, войдя в употребление с начала XX века, после революции 1917 года термин «физическая культура» получил свое признание во всех высоких советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон. В 1918 году в Москве был открыт институт физической культуры, в 1919 году Всеобуч провел съезд по физической культуре, с 1922 года выходил журнал «Физическая культура», а с 1925 года и по настоящее время - журнал «Теория и практика физической культуры». И как мы видим, уже само наименование «физическая культура» указывает на ее принадлежность к культуре [2, с. 17].

Гармоничность развития личности ценилась всеми народами и во все времена. Первоначально слово «культура» в переводе с латинского означало «возделывание», «обработка». По мере развития общества понятие «культура» наполнялось новым содержанием.

Сегодня, в общечеловеческом понимании, это слово означает и определенные черты личности (образованность, аккуратность и т.п.) и формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.), либо формы общественной, профессионально-производственной деятельности (культура производства, быта, досуга и т.п.). В научном смысле слово «культура» это все формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой стороны - это результаты (продукты) этой деятельности. В содержание «культура» в широком смысле слова входят, например, и философия, и наука, и педагогика, и идеология, право, всестороннее развитие личности, уровень и характер мышления человека, его речь, способности и т.д.

Таким образом «культура» - это творческая созидательная деятельность человека. Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества.

На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их учебной и трудовой деятельности.

Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной составляющей является физическая культура и спорт.

Главными причинами ухудшения здоровья детей школьного возраста на сегодня являются: перегрузка учебным материалом, медицинская и психологическая неграмотность населения, отсутствие должного внимания к двигательной активности и физической культуре, недостаточное пребывание на свежем воздухе, неправильное питание и режим дня. Именно по этим причинам занятия физической культурой и спортом нацелены на восстановление и оздоровление подрастающего поколения. Характер и направленность восстановления и оздоровления, в конечном счете, предопределяются содержанием и особенностями учебной деятельности.

Крайне важно, чтобы в обществе сложилась научно-обоснованная система мер, направленная на восстановление и оздоровление человека, чтобы в ней нашли свое место полноценное (но без излишеств) питание, нормальный сон, активный отдых, соблюдение норм личной и общественной гигиены, чтобы организм получал ежедневную норму физических движений, нагрузку и т.д. Бедность и безработица, трудовая занятость на 2-3 работах и низкая оплата труда, недооценка восстановительно-оздоровительной деятельности, пассивный отдых, алкоголизм, табакокурение и т.д. привели к резкому росту смертности россиян, снижению рождаемости, детской беспризорности и другим негативным последствиям нашей жизни.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда. Двигательная деятельность, физические упражнения и спорт были и остаются единственным средством развития и укрепления человеческих сил и энергии, его физических качеств и способностей. Крайне важно, чтобы каждый человек научился сам осознанно, без какого-либо принуждения пользоваться этими абсолютно доступными для всех нас средствами.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, спортивные высшие достижения и др. [1, с. 47]. Именно поэтому за последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Таким образом, во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физкультуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг [4, с. 52].

В подрастающем поколении физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством «воспитания молодого человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство», что способствует улучшению и оздоровлению нации. Роль физической культуры и спорта играет не маловажное значение в жизни

подростающего поколения, способного быть полезным своему государству и своей малой родине.

Литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов// Москва, «АСАДЕМА», 2001 .-С. 192.

2. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности/ В.Д. Гончаров//. - СПб., 1994. - С. 193. 2. Ионин, Л.Г. Социология культуры/ Л.Г. Ионин//.-Москва., 2006. -С.280 .

3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.61.

4. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.

5. Столбов В.В. История физической культуры и спорта/ В.В. Столбов// Москва, Физкультура и спорт. - 1984. -С.179..

6. Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». – М., 2002.