

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**Сборник научных статей  
Всероссийской очно-заочной  
научно-практической конференции**

**(Вологда, 20 марта 2020 г.)**

ВОЛОГДА  
2020

УДК 37.037:796  
ББК 74.2:75.1  
Т65

*Утверждено экспертным советом по научной литературе ВоГУ*

Ответственный редактор  
А. С. Лопухина, канд. пед. наук, доцент

Рецензент  
М. Н. Ковалева, канд. пед. наук,  
доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин  
и правовой информатики Северо-Западного института  
(филиала) Университета им. О. Е. Кутафина

**Традиции и инновации физического воспитания обучающихся об-  
Т65 разовательных организаций** : сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции (Вологда, 20 марта 2020 г.) / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Вологодский государственный университет ; [ответственный редактор А. С. Лопухина]. – Вологда : ВоГУ, 2020. – 167 с. : ил.

ISBN 978-5-87851-914-4

В сборнике собраны научные доклады педагогических работников в системе физической культуры и спорта, представленные на Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции Вологодского государственного университета 20 марта 2020 года. Авторы докладов обобщили свой научный, методический и практический опыт организации физического воспитания, физического развития и физкультурного образования обучающихся дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций.

Структура сборника имеет 3 раздела, каждый из которых раскрывает традиционные и инновационные средства и методы организации занятий физической культурой и спортом обучающихся. Собранный материал сборника будет полезен всем специалистам в области физической культуры и спорта, обучающимся образовательных организаций и их родителям.

УДК 37.037:796  
ББК 74.2:75.1

ISBN 978-5-87851-914-4

© ФГБОУ ВО «Вологодский  
государственный университет», 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Сборник научных статей посвящен актуальным вопросам системы физического воспитания молодежи. В содержании научно-практических статей раскрываются традиционные и инновационные формы организации учебно-воспитательного процесса обучающихся дошкольного образования, общего образования, среднего профессионального и высшего образования.

Работы авторов статей, посвящены разным проблемам физического воспитания обучающихся, повышения их двигательной активности, влияющей на качество их жизни.

В первом разделе сборника «Актуальные проблемы физического воспитания в дошкольных образовательных организациях» представлены актуальные средства физического воспитания дошкольников, в частности, знакомство с проектной оздоровительной деятельностью, направленной на получение детьми знаний о ведении здорового образа жизни, через различные виды физкультурно-спортивной деятельности. В разделе затронуты вопросы занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, приведены примеры форм работы с детьми с ослабленным здоровьем.

Второй раздел сборника «Актуальные проблемы физического воспитания в школе» посвящен перспективным направлениям физического воспитания современного школьника. Знакомство с нетрадиционными для уроков физической культуры средствами двигательной активности (туризм, гольф, танцы), раскрывающими свое значение для обучающихся, имеющих различные виды заболеваний.

Третий раздел сборника «Актуальные проблемы физического воспитания в системе СПО и в ВУЗе» касается вопросов спортивной подготовки к выполнению комплекса ГТО, вопросов профилактики различных заболеваний средствами физической культуры, личностного отношения обучающихся к занятиям спортом.

Обсуждаемые в аспекте современных представлений общества о значении физической культуры и спорта в жизни человека проблемы своевременны. Читателям сборника предлагается авторское видение физкультурной образовательной проблематики с целью показать возможные пути решения данных проблем.

# РАЗДЕЛ I. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

*Л.Ю. Арсеньева*  
*Детский сад № 29, г. Рыбинск*

## ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу олимпийского образования дошкольников. Описан опыт реализации проектной деятельности в дошкольной образовательной организации по ознакомлению детей с историей олимпийского движения, формированию заинтересованного и эмоционально окрашенного отношения к спорту как арене для честной борьбы.

**Ключевые слова:** олимпийское образование, инновационные технологии, проектная деятельность, физическое развитие, социальное взаимодействие.

Все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения занимает олимпийское образование, цель которого – приобщение детей к идеалам и ценностям олимпизма [2].

Данное направление деятельности дошкольного образовательного учреждения призвано повысить эффективность достижения целеполаганий ряда образовательных областей, обозначенных в федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования: 1) в части физического развития олимпийское образование детей способствует формированию у них заинтересованного, личностно-значимого отношения к занятиям физической культурой и становлению основ культуры здоровья; 2) в части социально-личностного развития олимпийское образование способствует включению детей в систему социальных отношений; 3) познавательно-речевое развитие происходит за счет активизации познавательных интересов детей и овладения детьми конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми [1].

В. Сухомлинский говорил: «Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого» [3].

Проработка проблемы приобщения дошкольников к физической культуре и спорту, включая олимпийское движение, обусловлена потребностью детей дошкольного возраста в двигательной активности, в здоровом образе жизни, в познании своего организма и его возможностей.

Организованная двигательная активность оказывает влияние на приобретение детьми двигательного опыта в соответствии с возрастными возможностями, опыта общения с окружающими людьми, способствует реализации

своих интересов, потребностей, способностей. В процессе занятий физической культурой и спортом в рамках включения дошкольников в олимпийское движение у них формируются представления о здоровом образе жизни и способах его ведения, о собственном теле и возможностях человеческого организма, формируется чувство патриотизма и гордости за малую и большую Родину.

Какой же инновационный ресурс может выступить как средство познания детьми истории возникновения Олимпийских игр, символики, традиций и ритуалов? Нами была выбрана технология проектирования, цель которой – развитие свободной творческой личности ребенка. Основное предназначение данной технологии – предоставление детям возможности самостоятельного приобретения знаний при решении практических задач или проблем, требующих интеграции знаний из различных предметных областей. Задача педагога – создавать условия для формирования потребности в самосовершенствовании, целеустремленности, приобщения к спортивной культуре человечества, побуждать к участию в спартакиадах, фестивалях по модели крупнейших международных комплексно-спортивных мероприятий, направленных на воспитание любви к физической культуре и спорту.

Муниципальным дошкольным образовательным учреждением детским садом № 29 г. Рыбинска Ярославской области был разработан и реализован долгосрочный коллективный информационный практико-ориентированный проект «Вперед к олимпийским высотам», стимулирующий интерес детей к занятиям физической культурой, овладению суммой знаний об Олимпийских играх, предполагающий практическое применение полученных знаний в различных мероприятиях спортивной направленности.

Участниками проекта стали дети старшего дошкольного возраста 5–7 лет, педагогический коллектив, родители, тренеры и воспитанники ДЮСШ г. Рыбинска, сотрудники учреждений культуры микрорайона «Слип» и «Волжский». Социальные контакты позволили расширить образовательное пространство реализуемого проекта.

Содержательный компонент взаимодействия субъекта дошкольного образования с социальными партнерами включил в себя:

- локальное обеспечение проектной деятельности: заключение договоров между учреждениями, составление комплексного плана взаимодействия, разработку положений совместно проводимых мероприятий;

- различные формы сотрудничества: образовательную, культурно-массовую работу, которая осуществлялась через организацию спортивно-досуговой деятельности, творческие конкурсы, мастер-классы, знакомство с музейными экспонатами;

- использование ресурсной базы кадрового потенциала учреждений культуры и спорта, спортивных сооружений (спортивный зал, стадион), музейных экспозиций.

Целевые ориентиры были поставлены для всех субъектов проектной деятельности (табл. 1).

## Целевые ориентиры проектной деятельности

в работе с детьми	в работе с педагогами	с родителями	социальными партнерами
<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение познавательной и двигательной активности дошкольников;</li> <li>- формирование социальной и личностной мотивации детей дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья;</li> <li>- воспитание социально значимых личностных качеств посредством постановки и разрешения проблемы в процессе занятий физической культурой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение представлений об Олимпийских играх как мирном соревновании в целях физического совершенствования людей;</li> <li>- ознакомление со сведениями из истории олимпийского движения;</li> <li>- создание информационно-методической базы;</li> <li>- создание условий для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми;</li> <li>- развитие познавательных, творческих и физических способностей в спортивной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активизация консультативно-информационной работы (МУК Д/К «Слип», «Волжский» ДЮСШ № 1, ДЮСШ «Метеор», ДЮСШ № 6)</li> </ul>

Достижение данных ориентиров осуществлялось путем решения образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач.

Реализация проектной деятельности проходила в пять этапов.

На первом (подготовительном) этапе, цель которого создание мотивации, формулировка проблемы, дошкольниками обсуждалась тема проекта, они знакомились с понятием «Олимпийские высоты», демонстрировали свои знания об Олимпийских играх, выбирали интересующие их направления исследований в рамках темы «Олимпийские игры».

Детей интересовало:

- Что такое Олимпиада? Где она возникла?
- Все ли спортсмены могут принимать участие в Олимпийских играх?
- Что нужно делать, чтобы стать Олимпийцем?
- Как достичь «олимпийских высот»?

Педагоги, в свою очередь, разрабатывали учебно-методический комплект, оснащая педагогический процесс художественной литературой, дидактическими играми, конспектами занятий в различных образовательных областях, учебными презентациями, побуждали детей к исследовательской деятельности, определяли основополагающий и проблемные вопросы, оценивали уровень познавательной и двигательной сферы воспитанников.

На протяжении всего этапа взрослые погружали дошкольников в игровые и сюжетные ситуации, такие как «посещение Древней Греции», обращение к детям российских спортсменов, участников Олимпийских игр, тренеров ДЮСШ.

Результаты деятельности на данном этапе:

- сформулирована проблема проектной деятельности – недостаточная информированность об Олимпийских играх, их истории и возрождении, способах развития физических качеств;
- определен основополагающий и проблемный вопрос – можем ли мы подняться к «олимпийским высотам», что нужно делать, чтобы стать олимпийцем;
- создан учебно-методического комплект;
- разработан комплексно-тематический план на основе поставленных учебных вопросов;
- определены темы детских исследований (табл. 2)

Таблица 2

### Частные вопросы и темы исследований

Частные вопросы	Темы исследований
1. Что такое спорт?	«Чтобы сильным быть и ловким приступите к тренировкам»
2. Какие виды спорта есть?	«Летние и зимние виды спорта»
3. Что такое Олимпийские игры?	«Виды спортивных соревнований»
4. В чем отличие древних игр от современных?	«Олимпийские игры в древности»
5. Есть ли у Олимпиады свои символы и ритуалы?	«Символы и ритуалы Олимпийских игр»
6. Проходили ли Олимпийские игры в России?	«Столицы Олимпийских игр в России»
7. Как развить у себя физические качества?	«Что мы тренируем на занятиях по физической культуре»
8. Как стать спортсменом, если я живу в городе Рыбинске?	«Спортивные школы города Рыбинска»

На проектировочном этапе происходило планирование как детской, так и совместной деятельности. Определялся план работы, подбирались методы и приемы педагогического воздействия. Родители, в свою очередь, планировали и предлагали свою помощь в проведении исследований и выполнении творческих работ по темам «Подарки олимпийцам», «Олимпийский сувенир».

На практическом этапе, в процессе реализации проекта, имели место различные виды и формы деятельности участников. Например, во время режимных моментов (утреннего приема, на прогулках) воспитатели формировали представления детей об олимпийском движении через беседы, рассматривание репродукций, просмотр видеоматериалов (мультфильмов, роликов), организовывали развивающие игры и упражнения.

Теоретический и практический опыт апробировался в процессе сюжетной деятельности, организованной на занятиях по физическому развитию, досугах, спортивных и тематических праздниках.

Для самостоятельной деятельности детей были предоставлены спортивные снаряды, оборудование, обеспечивающие организацию подвижных и спортивных игр в помещении и на улице.

Работа с семьей носила информационно-практический характер. Инновационными формами поисковой работы стали:

- ведение олимпийских дневников под руководством воспитателей групп и инструктора по ФК;
- мастер-классы тренеров ДЮСШ по различным видам спорта;
- встречи со спортсменами-победителями соревнований, их показательные выступления с рассказом о достигнутых результатах;
- Олимпийские зимние и летние Юни-игры.

Созданные организационно-педагогические условия способствовали осуществлению гендерного подхода в образовательной деятельности дошкольников. Детям предлагались дидактические игры «Собери спортсмена (ку) на тренировку», «Дизайнер спортивной одежды», работа с книжками раскрасками: «Древнегреческие воины», «Греческие Богини».

Дополнительные образовательные услуги (посещение кружков и секций) способствовали раскрытию потенциала и возможностей как мальчиков, так и девочек. Дошкольникам был предоставлен выбор в посещении кружка коррекционной ритмики и секции по футболу.

В рамках музейной педагогики воспитанники посетили музей «Советской эпохи», где их вниманию была представлена экспозиция «Спортивные достижения наших земляков». Дошкольники познакомились со знаменитыми спортсменами своего города, их достижениями в спорте, послушали увлекательный рассказ экскурсовода о фактах их спортивной биографии.

На контрольно-коррекционном этапе прошла оценка полученных знаний и умений участников проекта. Проведенный мониторинг познавательной и двигательной сферы воспитанников в направлении «Олимпийское образование дошкольников» позволил, во-первых, определить объем знаний детей об Олимпийских играх, уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств, во-вторых, судить об эффективности работы с детьми в рамках реализации проекта.

Для педагогов и родителей была организована викторина «Знатоки спорта». Данное образовательное событие было направлено на актуализацию знаний в вопросах олимпийской тематики. Участники были вовлечены в динамическую разминку, интеллектуальную игру, психологический тренинг, разгадывание кроссвордов.

На заключительном этапе проекта «Вперед к Олимпийским высотам!» прошла: выставка детских рисунков на тему «Подарок олимпийцам» и совместных творческих работ «Олимпийский сувенир»; музыкально-театрализованная постановка «Олимпийский наш привет!»; презентация совместной



проектной деятельности родителей и детей «Ах вы, лыжи мои лыжи, мой любимый лыжный спорт!», «Как хорошо гимнасткой стать».

Реализация данного проекта позволила:

- сформировать первоначальные знания детей об истории олимпийского движения, чемпионах нашей страны, способах самосовершенствования;
- обогатить практический опыт, пополнив словарный запас спортивной терминологией;
- обогатить методическую базу и развивающую среду образовательного учреждения;
- активизировать родителей в совместных с детьми занятиях спортом;
- социальным партнерам увеличить количество детей, занимающихся физической культурой и ориентированных на занятия спортом;
- создать реальную возможность для отбора детей в учреждения спортивной направленности.

Тесное взаимодействие всех участников образовательного процесса, социальных партнеров в лице работников ДЮСШ и Дворцов культуры, контакт с медицинским персоналом и семьями, а значит, комплексный подход при реализации проекта – всё это обеспечило достижение положительных результатов в сохранении и укреплении детского здоровья.

Таким образом, предложенный проект доказал свою эффективность и заслужено стал победителем Всероссийского педагогического конкурса «Восемь жемчужин дошкольного образования» в номинации «Здоровый дошкольник».

### Литература

1. Гребенникова, С. Ю. «Олимпийское образование детей дошкольного возраста: программа «Олимпионик» / С. Ю. Гребенникова, Т. Н. Колисниченко, А. А. Муратова // Детский сад: теория и практика. – 2013. – № 8. – С. 52–63.

2. Studwood.ru / Система олимпийского образования. – URL: [https://studwood.ru/1128544/turizm/sistema\\_olimpiyskogo\\_obrazovaniya](https://studwood.ru/1128544/turizm/sistema_olimpiyskogo_obrazovaniya) (дата обращения: 28.04.2020). – Текст : электронный.

3. Цитаты известных личностей / Сухомлинский В. А. – URL: <https://ru.citaty.net/tsitaty/468634-vasilii-aleksandrovich-sukhomlinskii-sport-stanovitsia-sredstv-vozrastov-razvitiya-deti> (дата обращения: 28.04.2020). – Текст : электронный.

## **ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АЗБУКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» В ДОУ**

**Аннотация.** В статье обосновывается актуальность проблемы формирования первоначальных основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ходе совместной образовательной деятельности со взрослыми. В качестве средства решения проблемы в рамках проекта рассматривается комплексное использование в образовательном процессе возможностей интерактивной доски и традиционных здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и интересов детей.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни дошкольников, ценности здорового образа жизни, интерактивная доска, здоровьесберегающие технологии, мультимедийная дидактическая картотека.

В современном обществе быстро увеличивается число детей с ослабленным здоровьем, замедленным психическим развитием, с нарушениями речи и эмоционально-волевой сферы, число гиперактивных детей. Федеральный закон Российской Федерации № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (2013) здоровье детей относит к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. ФГОС ДО ориентирует образовательные учреждения на решение важных задач: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие; повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей [1]. Содержание образовательной области «Физическое развитие» данного документа включает становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей [2].

Результаты мониторинга здоровья и физического развития детей дошкольного возраста в нашем образовательном учреждении (2015–2018 гг.) показали, что количество здоровых детей в целом с каждым годом уменьшается. Увеличилось количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни; снизилось количество детей с первой группой здоровья и увеличилось количество детей, имеющих вторую группу здоровья, количество детей с нарушением осанки. Представления детей о здоровом образе жизни человека как его активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, недостаточны.

Одним из приоритетных направлений в работе нашего образовательного учреждения является здоровьесбережение, в контексте которого разработан общедетсадовский проект «Азбука здорового образа жизни». Его участниками являются педагоги образовательного учреждения, дети дошкольного возраста (3–7 лет) и их родители. Данный проект – это комплексная система познавательно-оздоровительной работы педагогического коллектива, направленная на

решение актуальной проблемы – формирования первоначальных основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ходе совместной образовательной деятельности со взрослыми. Необходимость постановки и поиска эффективных путей решения данной проблемы обусловлена ее социальной и педагогической значимостью.

В рамках проекта «Азбука здорового образа жизни» решение обозначенной выше проблемы связывается с комплексным использованием педагогами возможностей интерактивной доски и традиционных здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и интересов детей в совместной образовательной деятельности.

Исходя из вышесказанного, целью проекта является формирование первоначальных основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ходе совместной образовательной деятельности со взрослыми с использованием возможностей интерактивной доски и традиционных здоровьесберегающих технологий.

Достижение данной цели предусматривает решение следующих задач:

1. Разработать картотеку мультимедийных дидактических материалов для мотивационного обеспечения и организации различных видов здоровьесориентированной деятельности детей (игровая, познавательная, двигательная, коммуникативная, художественно-творческая).

2. Обеспечить становление начальных представлений о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

3. Развивать двигательную активность, познавательную, творческую активность и самостоятельность детей в решении задач здоровьесбережения.

4. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

5. Развивать положительную мотивацию к здоровому образу жизни в семье, актуализировать знания родителей по вопросам здоровьесбережения детей.

В рамках проекта определены следующие ценности здорового образа жизни: двигательная активность, физическая культура и спорт; закаливание и тренировка выносливости; безопасное поведение в окружающем мире; личная гигиена; положительные эмоции; правильное питание; режим дня; хорошее настроение. Каждая из них предполагает определенные нормы и правила.

Применение интерактивной доски позволяет предъявлять образный тип информации на экране компьютера в игровой форме; поддерживать внимание, стимулировать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни как активной деятельности; сделать образовательный процесс более разнообразным, насыщенным, ярким и привлекательным для детей; оказывать комплексное воздействие на разные каналы восприятия, на различные виды памяти. Использование интерактивных технологий, технических возможностей интерактивной доски позволяет обучать и развивать детей путем смены динамических поз, таким образом, избежать переутомления и перегрузок, создавая оптимальный режим двигательной активности.

Реализация проекта осуществляется поэтапно, начиная с мая 2019 г. и предусмотрена по сентябрь 2020 г. На подготовительном этапе (май – август 2019 г.) осуществлялось обсуждение идеи проекта и плана работы на педагогическом совете образовательного учреждения, определение названия конечного продукта и его содержания, разработан паспорт проекта. Данный вопрос был рассмотрен на родительском комитете образовательного учреждения, определены формы участия родителей в проекте. Были проведены занятия с педагогами по темам «Основы работы с интерактивной доской в ДОУ», «Применение интерактивной доски в работе с дошкольниками». Осуществлялась разработка педагогами информационного и методического обеспечения реализации проекта по возрастным группам с использованием интерактивных и традиционных здоровьесберегающих технологий в соответствии с приоритетными ценностями здорового образа жизни на основе принципа интеграции.

В ходе основного этапа реализации проекта (сентябрь 2019 г. – август 2020 г.) согласно плану работы педагогами проводились с детьми познавательно-оздоровительные мероприятия с использованием возможностей интерактивной доски и традиционных здоровьесберегающих технологий, консультации для родителей. Содержание данных мероприятий составляют ценности здорового образа жизни, его нормы и правила в контексте каждой ценности. Предусмотрен обмен опытом работы родителей в семье по здоровьесбережению. Информация об опыте работы педагогического коллектива над проектом периодически представлялась на сайте детского сада. Предусмотрено участие педагогов образовательного учреждения с опытом работы в конференциях и городских методических объединениях.

На итоговом этапе реализации проекта (август – сентябрь 2020 г.) предусмотрена систематизация информационного и методического материала по проекту «Азбука здорового образа жизни» в мультимедийной картотеке, оформление приложений к ней в электронной версии. Запланировано подведение итогов работы педагогического коллектива над проектом, презентация результатов на педагогическом совете, ознакомление с результатами работы над проектом родителей, включение информации о работе над проектом в Публичный отчет образовательного учреждения.

Практическая значимость проекта состоит в разработке педагогами картотеки мультимедийных дидактических материалов. В ней систематизируется игровой, текстовый и иллюстративный материал в разнообразных формах (интерактивные презентации, игры, игровые гимнастики, мини-проекты, видеозаписи фильмов или фрагментов и др.) для мотивационного обеспечения и организации различных видов здоровьесориентированной детской деятельности, проведения консультаций для родителей по вопросам здоровьесбережения детей. Ее создание, повышение профессиональной компетентности педагогов в применении информационно-коммуникативных технологий, психолого-педагогической компетентности родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья рассматривается как планируемый результат работы педагогического коллектива над проектом.

Практическая новизна проекта определяется тем, что в нем реализуется новая интерактивная форма взаимодействия педагогов с детьми и родителями путем применения мультимедиа технологий с использованием технических возможностей интерактивной доски по вопросам здоровьесбережения детей.

Ожидаемые образовательные результаты заключаются в том, что дети дошкольного возраста с учетом возраста и индивидуальных особенностей:

- проявляют двигательную активность, познавательную, творческую активность и самостоятельность в решении задач здоровьесбережения;
- обладают начальными представлениями о ценностях здорового образа жизни; установкой бережного отношения к своему здоровью и окружающих людей;
- овладевают элементарными нормами и правилами здорового образа жизни в контексте конкретной его ценности.

Таким образом, познавательно-оздоровительная работа педагогического коллектива образовательного учреждения в рамках проекта «Азбука здорового образа жизни», предусматривающая комплексное использование возможностей интерактивной доски и традиционных здоровьесберегающих технологий, позволяет формировать у ребенка с дошкольного возраста позицию создателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

### **Литература**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – Российская газета. – Федеральный выпуск № 6241 (265). – 25 ноября 2013 г. – Пункт 1.6.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – Российская газета. – Федеральный выпуск № 6241 (265). – 25 ноября 2013 г. – Пункт 2.6.

*Н.Л. Елагина, Н.А. Коврова*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

## **ОБРАЗНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос обучения спортивно-бальным танцам детей дошкольного возраста посредством образной визуализации движений и пространственных ориентиров.

**Ключевые слова:** физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста, образное мышление, методика «puzzle», методика обучения спортивно-бальным танцам, пространственные ориентиры.

Главная особенность профессиональной деятельности тренера состоит в специфике объекта и орудия труда. Объектом деятельности тренера является человек в его постоянном развитии. Продукты деятельности тренера материализуются в облике его воспитанников, в их знаниях, умениях, навыках, воле, характере.

По данным ЮНЕСКО использование традиционных методов обучения обеспечивает 20%-й уровень овладения изучаемым материалом. В настоящее время для создания представления о технике спортивных упражнений в основном используются такие традиционные методы, как рассказ, объяснение, показ упражнения. Активные методы обучения позволяют повысить уровень овладения изучаемым материалом до 40–50% (по данным ЮНЕСКО) [3].

Согласно данным нейрофизиологии и когнитивно-информационному подходу эмоционально-образное восприятие окружающего мира гораздо древнее, чем понятийно-логическое. Зрительный канал является наиболее мощным в восприятии и переработке информации. Более половины нейронов коры головного мозга человека связаны с обработкой визуальной информации. Визуальный образ представляет собой первый способ фиксации знаний, рожденный на заре человеческой цивилизации и предшествующий письменности [1]. В связи с этим возникает вопрос о возможности и эффективности использования образного обучения в учебно-тренировочном процессе детей дошкольного возраста.

Применив традиционные методы обучения – рассказ, показ и логическое обоснование техники – вы обучите взрослого значительно быстрее, чем ребенка. Причины здесь две. Во-первых, с возрастом уже известны основы физики, и поэтому легче понять законы биомеханики, а во-вторых, уже развито логическое мышление.

У детей чувства преобладают над логикой и большую часть информации они воспринимают через образы. Поэтому, быстрее копируя внешнюю форму движений, дети задерживаются в совершенствовании скрытой от глаз внутренней сущности техники – взаимосвязи усилий, их величины и характера. Эти две составляющие спортивной техники следует соединять в обучении, а не постигать последовательно одну за другой [5].

Для этого необходимо в общепринятые методики добавлять «образы», заставляющие произвольно соединить внешнюю форму движений с необходимой внутренней структурой усилий. После показа необходимо, давая установку, включать «образы» главных действий. Нужно помнить, что «образ» или «образы» должны доминировать над остальными движениями, так как они формируют главное.

Образное мышление – один из видов мышления спортсмена 5–7 лет. Сохранением образного мышления выступают чувственные впечатления, которые интегрируются в целостный образ, своеобразную мысленную картину. При этом образы могут быть зрительными, слуховыми, тактильными, вкусовыми, обонятельными.

Дошкольный возраст является основополагающим периодом во многих областях жизни ребенка. Именно в этот период у детей закладывается большинство базовых знаний относительно жизненных принципов и идеалов. В процессе работы с детьми дошкольного возраста, при обучении спортивно-бальным танцам, обязательно нужно обратить внимание на способы привлечения внимания и сохранения концентрации на определенное время [2].

Для обучения детей танцевальным движениям мы предлагаем методику с использованием конструкций типа «puzzle» (пазлы), состоящих из разноцветных элементов квадратной формы, размером 33 см × 33 см, с изображениями разных животных.

Пазлы с каждым годом набирают все большую популярность. И в этом нет ничего удивительного. Ведь эта игра развивает воображение, логическое мышление, мелкую мышечную моторику, внимание, целостность восприятия.

Начинать собирать пазлы можно примерно с 3,5–4 лет. Однако здесь стоит учесть интерес ребенка и сложность задачи. Начинать стоит с пазлов, которые включают в себя небольшое число крупных деталей. Со временем можно усложнять, увеличивая количество деталей и уменьшая размер деталей. Предметы, изображенные на пазлах, должны быть знакомы ребенку. Желательно, если это будет один крупный предмет, например, любимый мультяшный герой или животное. Также будет лучше, если на детали будет изображен отдельный узнаваемый ребенком образ.

Если вы начали собирать пазлы первый раз, то вам необходимо будет самим собрать картинку, а потом убрать 2–3 детали и сказать ребенку к примеру: «Я собрала картинку, но подул сильный ветер и несколько деталей улетело. Давай ты поможешь мне ее собрать снова! ». С маленькими детьми во время этого занимательного процесса можно придумывать сказку, изучать окружающий мир.

Перед внедрением технологии в процесс обучения, тренер узнавал у детей о более интересных им животных, чтобы соорудить конструкцию именно с ними. В зависимости от изучаемого двигательного элемента квадраты собираются в конструкцию определенной формы, отличную для каждой комбинации шагов.

Этап 1 (сборка конструкции). Педагог демонстрирует занимающимся процесс сборки пазла, а также помогает собрать их собственные конструкции, отводя при этом главенствующую роль детям и внося только необходимые коррективы. Занимающиеся активно участвуют в процессе сборки необходимой конструкции, что оказывает комплексное воздействие, способствуя развитию моторики рук, геометрического мышления, памяти, знания цветов и названий животных на картинках, а также позволяет вовлечь детей в творческий процесс, повысить их вовлеченность в занятие, интерес к решаемой задаче и концентрацию в процессе ее выполнения. Далее дети вновь раскладывают пазлы на первоначальные места, запоминая, где лежит первая, вторая, третья и т.д. картинка.

Этап 2 (подготовка к разучиванию шагов). На правую ногу каждого занимающегося в область голеностопа размещается тактильно-зрительный маркер. В роли маркера может выступать резинка для волос, бандаж или просто закатанная штанина, либо носок. Дети дошкольного возраста, как правило, очень плохо ориентируются в определении того, какая нога правая, а какая левая. Маркер помогает ребенку быстро понять, с какой ноги необходимо выполнить каждый последующий шаг танцевального элемента.

Этап 3 (разучивание шагов – демонстрация). Стоя на собственной конструкции педагог демонстрирует, а дети повторяют исходное положение и исполнение каждого танцевального элемента шага. При демонстрации шага педагог озвучивает: порядковый номер шага, ногу, исполняющую шаг, направление шага (позицию стопы), изображение на квадратном элементе конструкции, на который необходимо поместить стопу (обычно выполняют сбор пазла с головы до ног или наоборот), и направление поворота (при наличии).

Этап 4 (разучивание шагов – тактильное воздействие). Занимающиеся стоят на своих конструкциях в исходном положении. Педагог поочередно берет каждого ребенка за 2 руки, стоя лицом к нему на небольшом расстоянии, и проводит по «маршруту» изучаемого элемента, озвучивая необходимые параметры исполняемого шага. Остальные дети пробуют исполнять элемент самостоятельно.

Этап 5. Тренер убирает все конструкции и вспомогательные ориентиры и дети уже сами, в голове, представляют конструкцию с животным. Делают шаги по опорным точкам, получая готовую выученную комбинацию.

Для примера рассмотрим обучение базовой фигуре «Маленький квадрат» в медленном вальсе (рис.). Изначально педагог узнал у детей об интересном им животном (им оказался жираф). Далее разделил рисунок на количество опорных точек (в данной фигуре их 4). После чего собрал конструкцию в зависимости от порядка шагов в фигуре «Маленький квадрат» и сделал разметки на каждом пазле красным и зеленым цветом. Придя на занятие, дети сначала узнают животное, рассказывают какие части тела у него есть, начиная с головы, заканчивая копытами. Далее встают на пазл с изображением головы, перешагивают на изображение шеи, тела, ног. Тем самым, запоминая порядок частей тела, дети представляют направление шагов в фигуре «Маленький квадрат». Когда педагог убедился, что порядок шагов запомнился, он вводит пространственные ориентиры. На правую ногу ребенка завязывает красную резинку, на левую – зеленую и поясняет детям, если на рисунке круг красного цвета сверху, то первый шаг делаем правой ногой. Если же круг расположен снизу, то этой ногой выполняется второй шаг.

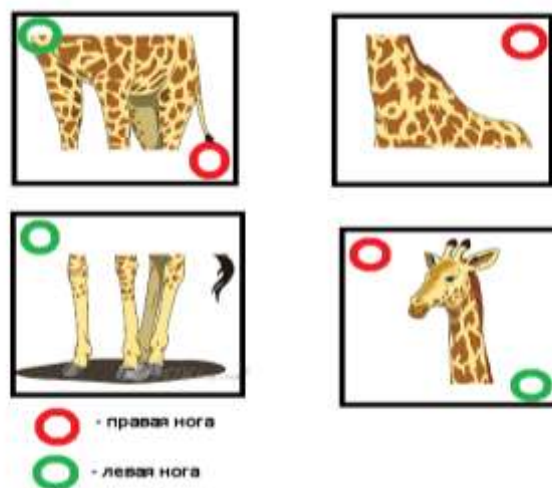


Рис. Схема «Маленького квадрата» в медленном вальсе



В конечном итоге, дети, смотря на конструкцию, должны выполнить: первый шаг вперед (правой ногой), второй шаг влево (левой ногой), приставить правую ногу к левой, третий шаг назад (левой ногой), четвертый шаг вправо (право ногой), левую ногу приставить к правой [4].

После запоминания схемы конструкции убираются, и дети, представляя пазлы мысленно, показывают схему. Во время обучения с использованием технологии типа «puzzle», дети долго концентрируют внимание и не теряют интерес во время самого тяжелого этапа начального разучивания.

Таким образом, согласно данным нейрофизиологии и когнитивно-информационному подходу, у детей дошкольного возраста эмоционально-образное восприятие окружающего мира гораздо развитее, чем понятийно-логическое. В процессе обучения детей этого возраста спортивно-бальным танцам обязательно нужно делать акцент на способах привлечения внимания и сохранения концентрации на определенное время. У детей чувства преобладают над логикой и большую часть информации они воспринимают через образы. Поэтому, при обучении спортивно-бальным танцам детей дошкольного возраста очень важно использовать образную визуализацию движений и пространственные ориентиры.

### **Литература**

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 2010. – С. 210.
2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – С. 304.
3. Гришкина, Е. А. Проблема формирования интереса детей к занятиям спортом / Е. А. Гришкина // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 6. – С. 78.
4. Коваленко, А. А. Упражнения на основе технических действий в методике преподавания спортивных танцев // Танцевальные виды спорта: проблемы и тенденции развития : материалы 10 Всероссийской и 3 Динамовской научно-методической конференции. – Москва, 2005. – С. 24.
5. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 224 с.

*М.В. Князева, Н.Н. Мелентьева, А.С. Лопухина  
Детский сад компенсирующего вида № 57, г. Вологда,  
Вологодский государственный университет, г. Вологда*

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» В ДЕТСКОМ САДУ КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА**

**Аннотация.** В статье представлен опыт реализации дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» в детском саду компенсирующего вида (для детей с тяжелыми нарушениями речи и слуха). Представлена структура и методическое обоснование занятий, а также результаты мониторинга физических качеств детей.

**Ключевые слова:** детский фитнес, детский сад, дошкольники, дети с тяжёлыми нарушениями речи и слуха, дополнительная образовательная программа, физические качества.

С первых лет жизни ребенок начинает испытывать чувство «мышечной радости», которое он получает, двигаясь. Двигательная активность – это врожденная биологическая потребность человека в движении, которая продлевает ему жизнь. Соблюдая двигательный режим, ребенок удовлетворяет свою естественную биологическую потребность, что позитивно сказывается на функциональном состоянии организма и физической подготовленности. В рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в содержании образовательной деятельности образовательной организации более пристальное внимание должно быть уделено достижению целей и решению задач физического развития [4].

Анализ состояния практики в сфере физического воспитания детей дошкольного возраста указал на отсутствие должного внимания к функциональной составляющей педагогических воздействий, а также на низкую оздоровительную эффективность занятий физическими упражнениями в условиях дошкольного образовательного учреждения. Применение адаптированных технологий детского фитнеса может выступать в качестве эффективного средства формирования высокого оздоровительного потенциала системы физкультурно-оздоровительной работы детского дошкольного учреждения [2].

Детский фитнес – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и эмоциональное, интеллектуальное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма [3].

Детский фитнес – это сбалансированная, спортивная программа, при разработке которой учитываются физические и возрастные особенности ребёнка, но занятия проходят в форме игры или даже физкультурно-развлекательного мероприятия. Актуальность детского фитнеса в настоящее время обусловлена разнообразием его видов. Каждый воспитанник может выбрать то, что ему больше нравится. Это и степ-аэробика, развивающая равновесие и координацию, и классическая аэробика – это базовые упражнения, такие как ходьба, прыжки, бег, помогающие физически и эмоционально раскрепоститься, поверить в собственные силы. Это и упражнения с бодибарами, положительно влияющие на опорно-двигательный аппарат и здоровье в целом [1].

Детский фитнес как комплекс оздоровительной гимнастики является синтезом музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта. Доступен людям разного возраста, в том числе и воспитанникам 4–7 лет, т.к. не имеет медицинских противопоказаний, повышает общий и эмоциональный тонус организма, улучшает физическую и умственную работоспособность, удовлетворяет потребность ребенка в двигательной активности.

В МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 57» г. Вологды реализуется дополнительная образовательная программа «Детский фитнес» уже на

протяжении 3-х лет. Новизна программы заключается во внедрении фитнеса в дошкольное учреждение как деятельности, направленной на повышение уровня здоровья и предполагающей множество видов физической активности в сочетании с различными спортивными упражнениями и прочими способами улучшения здоровья и укрепления организма. Актуальность программы «Детский фитнес» обусловлена тем, что дошкольное учреждение посещают дети с тяжелыми нарушениями речи и слуха. У детей наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: по развитию физических качеств (низкий уровень развития координации движений, а также быстроты, выносливости, силы, гибкости); по степени сформированности двигательных навыков (отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость).

Фитнес оказывает положительное влияние на укрепление мышц детей, повышение способности ориентироваться в пространстве, развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости и пластичности, внимания и быстроты реакции.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что занятия фитнесом – это прекрасное дополнение к физкультурным занятиям, на которых решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей, поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, используются увлекательные упражнения во всех частях занятия.

Цель программы «Детский фитнес» – содействие всестороннему развитию физических качеств дошкольников 4–7 лет.

Задачи программы:

- Оздоровительные задачи: оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия); развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

- Образовательные задачи: ознакомление детей с терминами: физические качества (выносливость, равновесие, гибкость, сила и др.); совершенствование физических способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скорости, силы, координации) ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; расширение кругозора, уточнение представления о своем теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

- Воспитательные задачи: воспитание умения выражать эмоции, содействие в раскрепощенности и развитие творчества в движении; повышение интереса к физкультурным занятиям.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то, что в ходе занятия решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей, что не противоречит целям и задачам физического развития детей дошкольного возраста.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Комплексы упражнений предполагают игровой психотерапевтический тренинг «Ландыш». Детский фитнес носит адаптирующий характер, он способствует гармоничному развитию тела и души.

Программа рассчитана на один учебный год (с сентября по май месяц). Программа предусматривает проведение занятий с подгруппой детей в количестве от 10 до 15 человек 1 раз в неделю в вечернее время, свободное от основной образовательной деятельности. Длительность каждого занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. При организации занятий используются следующие приемы: показ, объяснение, страховка, словесная инструкция, подражание, поощрения, практическая помощь со стороны педагога, повторение упражнений и их постепенное усложнение.

Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале, на ровной, твердой поверхности, при соблюдении режима проветривания и температурного режима (не ниже +19°C).

Дети занимаются в легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускающей воздух спортивной форме (футболка, шорты). Занятия проводятся в кроссовках.

Фитнес-тренировки проводятся с использованием следующего инвентаря и оборудования: гантели, жгуты, эспандеры, степ-платформа, мячи, обручи, ленты, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастический мат, хоп-мячи.

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение (музыкальный центр, аудиотека).

Основной формой проведения занятий является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовленности организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Основная часть занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных уп-

ражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа);
- направленности (на коррекцию нарушений осанки, деформаций стопы, равновесие, координацию движений и др.);
- отдельного воздействия на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, обеспечить подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

Диагностика физической подготовленности детей, посещающих группы детского фитнеса в детском саду, проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью выявления динамики. Проанализируем результаты проведенного мониторинга уровня развития физических качеств детей за 2018–2019 учебный год.

В группе детей 4–5 лет ( $n=14$ ) в начале года средний результат в тесте «прыжок в длину с места» составил 50 см, в конце года – 73 см (прирост 46%). В тесте «метание мешочка удобной рукой» в начале года результат 320 см, в конце года – 496 см (прирост – 55%). В тесте «наклон вперед из положения стоя» в начале года установлен результат +0,21 см, в конце года – +3 см. Прирост оказался незначительным – 5%. Наибольший прирост результатов выявлен в тесте на равновесие «цапля» – 200%. В начале исследования дети в среднем могли удерживать положение тела на одной ноге 3 секунды, по окончании – 9 секунд.

Анализ результатов тестов группы детей 6–7 лет ( $n=10$ ) позволил установить следующее. В тесте «прыжок в длину с места» в начале года средний результат составил 86 см, в конце года – 90 см (прирост 5%). В тесте «метание мешочка удобной рукой» в начале года средний результат 546 см, в конце 609 см (прирост 11%). Отмечен достаточно большой прирост в результатах на

гибкость позвоночного столба (150%). В начале исследования средний результат составил 2 см, в конце исследования – 5 см. В тесте на равновесие прирост также оказался значительный – 100%. В начале года средний результат составил 12 секунд, в конце года 24 секунды.

В целом можно отметить закономерно лучшие результаты в проведенных тестах у детей более старшего возраста как до, так и после реализации программы детского фитнеса. У детей 5–6 лет в тесте на равновесие отмечен значительный прирост результатов, у детей 6–7 лет – также в тесте на равновесие и в тесте на гибкость.

Таким образом, можно сделать вывод, что реализация программы «Детский фитнес» для детей с тяжелыми нарушениями речи и слуха позволяет эффективно развивать физические качества, в частности координационные способности (равновесие) и гибкость. Благодаря систематическим и регулярным занятиям повышается двигательная активность детей, способствующая гармоническому развитию дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

### Литература

1. Дашина, О. В. Детский фитнес: актуальность и особенности / О. В. Дашина // Сборник материалов IV международной научно-практической конференции (очно-заочной) «Психология и педагогика: актуальные проблемы и тенденции развития» [ответственный редактор А. А. Долгова]. – 2018. – С. 169–171.

2. Ключко, Н. В. Детский фитнес как средство улучшения подготовленности к школе детей 5–6 лет / Н. В. Ключко // Известия тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2019. – № 11. – С. 30–36.

3. Лисицкая, Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе / Т. С. Лисицкая. Москва: педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

4. Малютина, Е. В. Инновационные формы педагогического содействия социально-коммуникативному развитию детей дошкольного возраста / Е. В. Малютина // Инициативы XXI века. – 2015. – № 4. – С. 130–131.

**О.В. Нагибина, Т.М. Узорова**

*Вологодский государственный университет, г. Вологда,*

*Детский сад № 100 «Вербушка», г. Вологда*

## СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

**Аннотация.** В статье обосновывается необходимость применения здоровьесформирующего подхода к физическому воспитанию в условиях ДОО, с позиции которого разработан инновационный авторский проект.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, здоровьесформирующий подход, здоровый образ жизни, терренкур, игровой стретчинг.

В вопросах формирования основ культуры здоровья, здорового образа жизни педагоги дошкольных образовательных организаций (далее – ДОО) традиционно опираются на здоровьесберегающий подход. Данный подход в образовании представляет собой целенаправленную систему деятельности по применению в практике воспитания и обучения различных здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей различных факторов риска нарушения здоровья. В систему здоровьесберегающих мероприятий входят лечебно-профилактические, спортивно-оздоровительные, информационно-просветительские и организационно-педагогические мероприятия [1].

С позиции современной науки вопросы сохранения, укрепления здоровья ребенка, формирования здорового образа жизни в условиях педагогического образования рассматриваются в рамках системного, деятельностного, лично-ориентированного и аксиологического подходов. С точки зрения данных подходов здоровье ребенка является основной ценностью, а сам воспитанник является субъектом и полноправным членом процесса развития, воспитания и обучения.

Учитывая данное положение, можно сделать вывод, что здоровьесберегающий подход носит пассивный характер и ставит ребенка в позицию объекта, потребителя, когда окружающие (родители, педагоги, близкие) сберегают/сохраняют его здоровье.

Этого недостатка лишен здоровьесформирующий подход. Он вбирает в себя теоретические основы, практические методы и приемы здоровьесбережения, а также подчеркивает роль воспитанника как субъекта, ответственного за формирование собственного здорового образа жизни, где задача педагога – формирование у ребенка устойчивой потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании, а главное – осознанной ответственности за свое здоровье и поведение.

Здоровьесформирующее образование предполагает дополнение традиционной здоровьесберегающей деятельности инновационными технологиями поддержки личностного развития воспитанников. Основная цель здоровьесформирующего образования – формирование у воспитанников компетентности в области здоровьесформирующего поведения творчески-преобразующего уровня (готовность изменять свое поведение с изменением социальной ситуации развития с целью уточнения цели своего существования и выбора позитивной здоровьесберегающей стратегии поведения) [3].

Таким образом, в основе деятельности ДОО по формированию здоровья должна лежать позитивная концепция здоровья, которая подразумевает развитие у воспитанников способности к общению, самовыражению, творчеству, а также к изменению себя и своего окружения в лучшую сторону. Данная позиция подразумевает воспитание активности, инициативы, ответственности в решении детьми проблем и перенесении жизненных трудностей в конструктивном духе, вместо того чтобы просто защищать себя от них.

Данные теоретические положения могут стать основой проектирования оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности. Примером яв-

ляется авторский инновационный проект «Здоровьеформирующее пространство детства» (далее – Проект).

Цель Проекта – создать условия для построения здоровьеформирующего воспитательно-образовательного пространства в ДОО, которое будет способствовать формированию здорового образа жизни воспитанников, родителей, сотрудников ДОО и модернизации развивающей предметно-пространственной среды в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Задачи Проекта:

- совершенствование деятельности ДОО в аспекте актуализации проблемы здоровьеформирования личности воспитанника в условиях дошкольного образования;

- включение в воспитательно-образовательный процесс ДОО комплексной системы мероприятий по построению здоровьеформирующего пространства, направленной на формирование здорового образа жизни воспитанников, родителей, сотрудников ДОО и модернизацию развивающей предметно-пространственной среды в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Проект предполагает усиление воспитательно-образовательной работы по следующим направлениям:

1. «Здоровое питание». Формирование у воспитанников представлений о культуре питания, о здоровом питании, витаминах, полезных и вредных продуктах, ответственности за употребляемую пищу и т.п.

2. «Психическое здоровье». Профилактика дезадаптации, стресса, связанных с посещением ДОО, активизация познавательных, исследовательских и творческих способностей воспитанников.

3. «Социальная безопасность и социальное здоровье». Формирование ответственности за свое безопасное поведение на природе и в обществе (на дороге, в быту, на улице, с другими людьми и т.п.)

Проектные мероприятия включают также годовичные подпроекты:

Подпроект «Лыжи». Цель – создать условия воспитанникам для занятий лыжным спортом на территории ДОО. В рамках проекта предполагается оборудование места на территории ДОО для занятий лыжным спортом (лыжный мини-стадион), приобретение спортивного инвентаря и атрибутов, организация тренировок на открытом воздухе, анализ достижений воспитанников по направлению.

Подпроект «Футбол». Цель – создать условия воспитанникам для занятий футболом в физкультурном зале и на детской спортивной площадке ДОО. В рамках проекта намечена модернизация площадок ДОО с целью организации тренировок и игры в футбол, приобретение спортивного инвентаря и амуниции для игроков в футбол, организация тренировок с воспитанниками в помещении и на улице, привлечение команд друзей по микрорайону к совместным тренировкам и соревнованиям, анализ достижений воспитанников по направлению.

Подпроект «Безопасные дорожки». Цель – создать безопасные условия воспитанникам для занятий на детской спортивной площадке ДОО, а также во



время катания на велосипеде и роликовых коньках по территории ДОО. В рамках проекта планируется оснащение территории детской спортивной площадки ДОО защитным безопасным резиновым покрытием, оборудование и разметка на территории ДОО велодорожки и дорожки для катания на велосипедах и роликовых коньках, приобретение необходимого спортивного инвентаря и атрибутов, организация тренировок и режимных моментов (прогулки) на открытом воздухе, анализ достижений воспитанников по направлению.

Подпроект «Мини-гольф». Цель – создать условия воспитанникам для занятий мини-гольфом в ДОО. В рамках проекта предусмотрено оборудование портативных площадок для мини-гольфа в ДОО с возможностью их использования, как на улице, так и в спортивном зале, организация тренировок по мини-гольфу с воспитанниками, анализ достижений воспитанников по направлению.

Подпроект «Терренкур». Цели: оздоровление организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательская деятельность детей и взрослых в процессе освоения специальных маршрутов. Идея данного подпроекта нуждается в пояснении. Терренкур (фр. terrain – местность, cours – курс лечения) – это метод, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок. В настоящее время термин терренкур чаще употребляют для обозначения специально проложенных оздоровительных маршрутов. Для реализации данного подпроекта необходимо создать трансформируемую среду в соответствии с меняющимися интересами и возможностями дошкольников, а именно – разработать тематические «станции», макеты, зоны игр, подобрать необходимое оборудование и атрибуты.

Возможны различные варианты образовательных терренкуров. Маршрут может включать в себя спортивную площадку, зону игр на асфальте, тропу здоровья, экологическую тропу, цветники, огород и другие возможные объекты на территории ДОО и за его пределами. На остановках предполагаются познавательные беседы, наблюдения за насекомыми, птицами, растениями, сбор природного материала, комплекс оздоровительных физических упражнений, театрализация, экспериментирование, различные виды игр. Сложность маршрутов и содержание зависит от возраста детей, погодных условий, времени года, количества детей, образовательных задач. Если в младшей группе – это 2–3 станции с минимальным насыщением, то в подготовительной группе мы можем проложить маршрут терренкура за пределы детского сада, например, в парк.

Субъектная позиция участников проявляется в предоставлении детям возможности поучаствовать в составлении образовательного маршрута, в создании собственной инсталляции из бросового или природного материала, выборе форм активности на «станциях». Кроме того, при прохождении маршрута возможно создание препятствий, преодоление которых потребует от ребенка проявления навыков работы в команде, лидерских качеств и даже стрессоустойчивости.

Прохождение образовательных терренкуров позволяет не только оздоровить организм воспитанников, но и создать условия для развития их инициа-

тивы, самостоятельности, двигательной и речевой активности, организации познавательной-исследовательской деятельности детей и взрослых.

Подпроект «Игровой стретчинг». Проект предполагает развитие двигательной активности детей в течение всего дня и на занятиях с элементами игрового стретчинга. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. [2].

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Ожидаемые результаты реализации Проекта:

1. Построение модели здоровьесформирующего пространства детства в ДОО.
2. Модернизация развивающей предметно-пространственной среды по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС дошкольного образования и концепцией Проекта.
3. Формирование осознанной ответственности за свое здоровье, образ жизни и поведение как важной составляющей готовности ребенка к обучению в школе и дальнейшей активной успешной жизни в целом.
4. Повышение эффективности деятельности ДОО по оздоровительному и физкультурно-спортивному направлениям в целом.

Таким образом, создание здоровьесформирующего воспитательно-образовательного пространства – задача всего коллектива ДОО, решение которой позволит сформировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни.

### **Литература**

1. Иванова, Л. А. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии / Л. А. Иванова, О. А. Казакова, М. В. Иерусалимова // Научно-методический электронный журнал «КОНЦЕПТ». – Декабрь, 2014. – № 12 (декабрь) [Электронный ресурс]. – URL: <http://e-koncept.ru>.
2. Константинова, А. И. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста / А. И. Константинова. – Санкт Петербург : Аллегро, 1993. – 76 с.
3. Науменко, Ю. В. Педагогическая сущность здоровьесберегающего и здоровьесформирующего образований / Ю. В. Науменко // Научни трудове на русенския университет. – 2009/ – Т. 48, серия 8.2. – С. 25–33.

## **РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САНАТОРНОМ ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ**

**Аннотация.** Движения для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов являются не только условием жизнеобеспечения, но и средством поддержания работоспособности. Адаптивная физическая культура является важной частью всей системы реабилитации для таких людей. Исследование направлено на определение роли адаптивной физической культуры в условиях санаторного лечения детей-инвалидов.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, физическое здоровье, психологическое здоровье, санаторное лечение, психологическая и социальная адаптация людей с ограниченными возможностями.

Как показывает практика, двигательная активность является ежедневной потребностью здоровых людей. Следовательно, для инвалида физические упражнения имеют огромную значимость, так как являются одновременно эффективным инструментом и методом физической, психологической и социальной адаптации [1].

Движения для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов являются не только условием жизнеобеспечения, но и средством поддержания работоспособности, способом развития больших полушарий коры головного мозга, координации межцентральных связей, формирования двигательных взаимодействий, когнитивных процессов, компенсации недостатков физического и психического развития человека [2].

Двигательная активность таких людей достаточно ограничена, поэтому важная роль в реабилитации инвалидов отводится адаптивной физической культуре (АФК). Она представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию инвалидов к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

«Адаптивная» – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Нами было проведено научное исследование на базе санатория «Новый источник» г. Вологды, в котором приняли участие дети-инвалиды в количестве 10 человек, проходящие курс АФК.

Цель исследования – определение роли адаптивной физической культуры в процессе санаторного лечения детей-инвалидов.

Задачи исследования:

1) изучить курс адаптивной физической культуры для детей-инвалидов в санатории;

2) выявить результативность адаптивной физической культуры с помощью самооценки инвалидов;

3) дать характеристику влияния адаптивной физической культуры на физическое здоровье и психологический микроклимат детей-инвалидов.

Мы выяснили, что АФК в санатории представляет собой часть физической культуры, предназначенную для людей со стойкими нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов, направленную на стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей [4].

В результате проведенного в исследовании анкетирования, на вопрос: «Какой из предложенных методов лечения вы предпочитаете?» респонденты указали по 3 самых предпочитаемых из них. Так, 90% респондентов отмечают АФК в бассейне, 50% респондентов – индивидуальные занятия АФК, 40% респондентов – бальнеолечение и кинезотерапию, 30% респондентов – грязелечение и ручной массаж, 10% респондентов – ароматерапию, аппаратный массаж, групповые занятия АФК. Следовательно, индивидуальные и групповые занятия по лечебной физической культуре в зале и бассейне, а также индивидуальные занятия по кинезотерапии являются самыми популярными и предпочитаемыми детьми видами адаптивной физической культуры в санаторном лечении.

Как известно, большую роль в лечении инвалидов играет профессионализм, умение найти подход к каждому ребенку, коммуникабельность и заинтересованность в конечном результате лечения специалистов, которые непосредственно планируют, осуществляют и контролируют процесс АФК. Так, на вопрос анкеты «Нравится ли вам заниматься с вашим инструктором?» все респонденты ответили положительно, что указывает на высококвалифицированную работу инструкторов.

Для многих людей с ограниченными возможностями адаптивная физическая культура является единственным способом влиться в общество, подружиться с партнерами, получить возможность для общения, приобрести новых друзей, эмоционально обогатиться, принять и понять окружающий мир [5]. Так, на вопрос «Приобрели ли вы новых знакомых и друзей за период лечения в санатории?» все 100% человек ответили положительно. Значит, в санатории создана атмосфера взаимопонимания, благоприятного общения, благожелательных отношений между всеми участниками процесса адаптации.

На вопрос «Как изменился ваш психологический микроклимат за время лечения в санатории?» 60% человек утверждают, что стали общительнее, 10% человек – стали раскрепощеннее, у 30% человек ничего не изменилось. То или

иное заболевание у таких детей вызывает определенный дискомфорт и неловкость в компании здоровых людей (рис. 1).

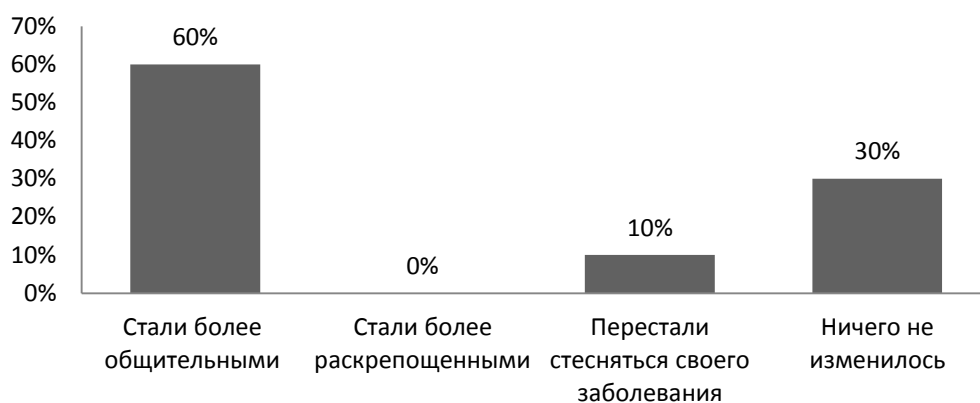


Рис. 1. Изменения психологического микроклимата респондентов, %

100% детей отмечают значительные улучшения самочувствия за период лечения в санатории (повысился аппетит, выросла продолжительность сна, улучшилось настроение, появилось желание заниматься АФК).

Анкетирование дало возможность респондентам оценить весь курс АФК в процессе лечения в санатории. 60% респондентов оценили его на «отлично», 30% респондентов – на «хорошо» и 10% респондентов – на «удовлетворительно». Неудовлетворительной оценки никто из респондентов не поставил, что, в целом, указывает на значительный положительный результат АФК за период лечения (рис. 2).



Рис. 2. Самооценка респондентов курса АФК в санатории, %

Результаты проведенной работы дают основание утверждать, что адаптивная физическая культура играет важнейшую роль в период санаторного лечения детей-инвалидов, позволяет гармонично соединять и развивать их физическое и психологическое состояние. Способствует социализации и развивает жизнеспособность ребенка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. АФК влияет на формирование благоприятных условий повышения двигательной активности, раскрытия резервных возможностей, развития самостоятельности, переноса в повседневную жизнь необходимых двигательных навыков и умений, гармонизации психического и физического

компонентов здоровья детей, формирует адаптационные способности к жизнедеятельности в социуме. Миссия специалистов по АФК заключается в способности создания для инвалидов атмосферы психологического комфорта, уверенности в себе, благополучия, свободы, расслабленности, давая детям-инвалидам возможность наслаждаться и получать удовольствие от предлагаемых упражнений.

### Литература

1. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации инвалидов. Студенческий научный форум – 2013. – URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013006830> (дата обращения: 02.10.2019). – Текст : электронный.

2. Средства адаптивной физической культуры. Файловый архив студента – 2015. – URL: <https://studfile.net/preview/4496491/page:5/> (дата обращения: 02.10.2019). – Текст : электронный.

3. Старостина, А. В. Исследование физической активности студентов Вологодского государственного университета / А. В. Старостина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы 5 Международной научно-практической конференции ; Сибирский государственный аэрокосмический университет. – Красноярск, 2015. – С. 256–260.

4. Старостина, А. В. Особенности обучения слабовидящих детей 9–10 лет акробатическим упражнениям (на примере кувырка вперед) / А. В. Старостина, Н. С. Сверкунова // Интеграция мировой науки и техники: императивы развития : материалы 4 Всероссийской научно-практической конференции (24 марта 2015 г.) : в 2 частях. – Ростов-на-Дону : Приоритет, 2015. – Ч. 2. – С. 145–149.

5. Строгова, Н. А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н. А. Строгова // Теория и практика общественного развития. – Краснодар, 2012. – № 2. – С. 169–171.

## РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

*Т.Б. Забурдаева, М.Н. Ковалева*

*СОШ № 14, г. Вологда,*

*Московский государственный юридический университет*

*им. О.Е. Кутафина (филиал), г. Вологда*

### О ПЕРСПЕКТИКАХ РАЗВИТИЯ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЙ МОДЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ РОССИИ

**Аннотация.** Педагогическая наука ищет новые возможности (модели) для формирования личности выпускника школы в процессе его обучения, личности с устойчивой привычкой учиться, способной самостоятельно оценивать свои поступки и решения, обладающей способами эффективного мышления (мыслящей творчески и критично). Такой моделью в образовании становится персонализированный подход, основная ценностная установка которого направлена на развитие внутренней мотивации учащегося, его готовности к изменениям в изменяющемся мире.

**Ключевые слова:** модель образования, личность учащегося, модернизация, эффективное обучение, результативность.

Стандартизация в системе образования сегодня уже не является конкурентоспособной. В различных сферах общества происходят стремительные изменения. Так, появляются новые востребованные профессии, выпускнику школы теперь уже недостаточно обладать определенным набором компетенций, необходимо развитие универсальных навыков и компетенций, нужно уметь применять творческое мышление, самостоятельно, причем нестандартно решать задачи. Чтобы этого достичь, учащимся необходима особая модель обучения, основанная на осознанном образовании с высокой мотивацией и умением самостоятельно и постоянно учиться, дающая возможность выбора предметов для изучения. Мы склонны считать, что персонализированная модель образования способная решить эти задачи, является наиболее перспективной, особенно на фоне глобализации всего мирового сообщества.

Для выявления ключевых положительных сторон персонализированной модели образования мы провели сравнительный анализ данной модели со схожими, имеющими широкое применение в практике образования, а именно с дифференцированной и индивидуализированной.

Индивидуализированная модель основана на идее об уникальности каждого учащегося и необходимости отдельного подхода. В результате внешнего стимулирования учащийся развивается, осваивая при этом конкретную учеб-

ную программу. За индивидуализацию учебного процесса в таком случае отвечает учитель, родитель или государство.

Дифференцирование на уроке охватывает всех учащихся с их диапазоном навыков, уровнем готовности и областью интересов. В этой модели учителя начинают с того, что ученики должны сами назначить или выбрать диапазон обучения, который предпочитают. Это форма, которую можно спутать с персонализированной моделью обучения из-за наличия ситуаций, в которых учащиеся могут выбирать ресурсы или темы для изучения (дифференциация контента), то, как исследовать или развить идею (дифференциация процесса) и форму демонстрации (дифференциация продукта). Дифференциация поощряет выбор ученика в рамках перечня разработанных учителем жизнеспособных вариантов. В отличие от дифференциации, персонализированная модель обучения открывает для учащихся доступ к формированию того, что они делают, и того, как они вовлечены в обучение. От начала до конца обучения они имеют больше прав на разработку идеи, исследование, анализ, уточнение и презентацию результатов подлинной аудитории [2].

В этом процессе велика роль учителя. Если мы хотим, чтобы учащиеся достигли более высокого уровня мышления и эффективности в освоении знаний, у них должна быть возможность развивать и демонстрировать гораздо более богатый набор навыков и склонностей, чем измеряемый в узко определенных тестах, которые так распространены сегодня. В таблице показано, как роли ученика и учителя эволюционируют от модели к модели [4].

Научным и экспертным сообществом была поддержана методология, обеспечивающая внедрение персонализированного образования, а также организационный план проведения апробации новой модели в пяти российских регионах в 2019/2020 учебном году.

Таблица

### Развивающие роли ученика и учителя в трех моделях обучения

МОДЕЛЬ	РОЛЬ УЧЕНИКА	РОЛЬ УЧИТЕЛЯ
Персонализированное обучение	Активно решает подлинные, сложные проблемы, которые вдохновляют на совместное созидание в исследовании, анализе и создании конечного продукта и включают возможности мотивации, социального конструирования и самопознания	Облегчает обучение посредством вопросов, конференций и обратной связи
Индивидуализация	Контролирует темп изучения темы, а также сам планирует, когда продемонстрировать свои знания и мастерство	Ведет инструктаж с помощью заданий, созданных учителем, и соответствующих планов уроков
Дифференцирование	Выбирает из ряда вариантов содержимого, процесса или учебного продукта	Обучение проводит на основе индивидуальных потребностей и предпочтений учащихся



Екатерина Булычева, руководитель программы фонда «Цифровая платформа для персонализированного образования в школе», генеральный директор АНО «Платформа новой школы» в своем публичном выступлении в декабре 2019 года подробно остановилась на организационных моментах этапа апробации. В настоящее время для внедрения персонализированной модели образования в 5–8 классах отобрано 15 школ из 5 регионов: Калужской, Липецкой, Нижегородской, Новгородской областей и Республики Татарстан. По итогам апробации в августе 2020 года будет принято решение о масштабировании новой модели на более чем 100 российских школ.

В своем выступлении Екатерина Булычева подчеркнула, что цели персонализированной модели образования сопряжены с целями национального проекта «Образование». Разработка главного инструмента модели – цифровой платформы – выполняется по поручению Президента РФ Владимира Путина и реализуется совместными усилиями Сбербанка, Министерства просвещения РФ и Агентства стратегических инициатив [1].

В ходе нашего исследования была рассмотрена программа по внедрению в систему образования персонализированной модели обучения.

Научным руководителем программы «Цифровая платформа для персонализированного образования в школе» является Елена Ивановна Казакова. В программе четко сформированы базовые принципы персонализированной модели образования, в числе которых:

- стратегия достижения целей образования в новых культурных условиях;
- развитие личностного потенциала: самооценка важнее внешней оценки;
- диагностика и настройка личного стиля обучения;
- результативное использование учебного времени, отказ от неэффективных образовательных технологий;
- синергия образовательного сообщества всех субъектов образования.

Основными компонентами содержания образования по модели персонализированного обучения являются:

1. Предметное образование, построенное по модульному типу – от целого к частному. Системное мышление: работа с «Большими идеями», проблемными вопросами, структурой и методом предметных областей.

2. Дополнительные модули: межпредметные, новая грамотность, углубленные предметные, навыки XXI века.

3. Качество и актуальность образовательного контента – реального и виртуального.

4. Оперативная обратная связь и диагностика.

5. Атомизация контента (1 атом = 1 задание).

6. Целевой уровень 3.0 – универсальные учебные действия в предметном содержании, опыт продуктивного образования.

7. Обязательное включение заданий по развитию компетенций/гибких навыков ученика в освоение предметных областей, в том числе исследования, проекты, кейс-стади, командная работа.

8. Платформа – не онлайн-образование, развиваем эффективное взаимодействие в классе: персональное планирование и мониторинг/ коррективировка

плана каждого ученика; индивидуальная работа ученика, учителя; онлайн-коммуникации; планирование взаимодействия в классе (ученик-учитель, ученик-ученик, работа группы и т.д.).

Учебное занятие в персонализированной модели обучения планируется не как традиционный урок, а как достижение цели (модуль), занятие становится новой частью учебного процесса: планирование по целям, выбор способов достижения, оценивание, корректировка, применяются разные способы достижения цели (задания): индивидуально или в команде (группе), занятие теперь полностью посвящено совместной работе, командному взаимодействию.

В структуре учебного модуля учебный модуль понимается как шкалированная учебная цель и совокупность заданий, специально отобранных для достижения разных уровней учебной цели, имеет примерную трудоемкость (количество часов), базируется на «Большой идее».

Учебная цель – те действия, которые может выполнить ученик благодаря полученным знаниям, класс задач, которые он может решить. Учебная задача направлена на достижение цели: что нужно сделать, с помощью каких ресурсов, в каком виде предъявить результат, критерии и способы оценки и самооценки.

Модель компетенций включает две группы навыков – когнитивные и социальные – каждая предполагает операционализацию в учебном процессе (как их развивать и оценивать).

На рисунке в виде схемы наглядно продемонстрирована структура приобретаемых обучающимися компетенций, представленная в программе «Цифровая платформа для персонализированного образования в школе».



Рис. Схема структуры компетенций учащихся школ

Навыки, формируемые в процессе персонализированного образования, закладывают у учащихся устойчивую привычку получать новые знания и постоянно учиться, также заложены в основу умений мыслить стратегически, критично и одновременно творчески [1].

В пользу применения модели персонализированного образования, хочется отметить, что программы, методы обучения и академические стратегии персонализированной модели образования ориентированы на индивидуальные потребности, интересы и социокультурный фон обучаемого.

Персонализированное образование – альтернатива традиционному образованию, которое шаблонно применяется ко всем, независимо от стиля обучения, личных качеств и приоритетов. Традиционное обучение осуществляется согласно единой образовательной стратегии, распространяющейся на всех без исключения членов соответствующей группы. В свою очередь, персонализированное образование опирается на мнение, согласно которому весь учебный процесс, его методы и стили должны быть направлены на обучаемого и адаптированы к каждому индивидуально. Главная цель персонифицированного образования – при составлении учебного плана и координировании его процессов сделать индивидуальные цели образования основными [5]. Персонализированное образование по прогнозам специалистов к концу 2020 года будет реализовываться в большинстве регионов России, что может способствовать конкурентоспособности всего российского образования.

### Литература

1. Цифровая платформа для персонализированного образования в школе. – URL: <https://vbudushee.ru/about/news/personalizirovannaya-model-obrazovaniya-pridet-v-rossiyskie-shkoly> (дата обращения: 02.10.2019). – Текст : электронный.
2. Лях, Ю. А. Современное образование: ориентация на «продуктивное образование» и самоопределение учащихся / Ю. А. Лях // Профессиональное самоопределение учащейся молодежи: становление и развитие методологии и практики : материалы II Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 11–12 ноября 2008 г.). – Москва : МЭСИ, 2008. – С. 71–76.
3. Лях, Ю. А. Системы оценивания, применяемые в российской и зарубежной педагогической практике / Ю. А. Лях // Повышение квалификации педагогических кадров в изменяющемся образовании : сборник материалов V Всероссийской интернет-конференции с международным участием (20–22 декабря 2016 года) : в 2 частях. – Москва : ФГАОУ ДПО АПК и ППРО, 2017. – Ч. 2. – С. 156–164.
4. Лях, Ю. А. Модель организации персонализированного обучения школьников / Ю. А. Лях // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 3 (108). – С. 16–20.
5. Что такое персонализированное образование? – URL: <http://egoperfectus.lv/ru> (дата обращения: 02.10.2019). – Текст : электронный.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕР В ЧАСТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РИСКОВ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы психологических проблем, с которыми сталкиваются подростки в пубертатном периоде. Предложены варианты реализации мер по профилактике применения анаболических стероидов подростками, где ключевая роль в профилактическом процессе принадлежит учителям (преподавателям) дисциплины «Физическая культура».

**Ключевые слова:** здоровье, профилактика, применение анаболических стероидов, негативные последствия, совершенствование законодательства, роль учителя.

Политика государства направлена в том числе на увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Президент РФ Владимир Путин подписал Указ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». В разделе, посвященном демографическому развитию, даны ориентиры и для физической культуры и спорта. Так, к 2024 году в России увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической культурой и спортом должно увеличиться до 55 процентов от общей доли граждан [1]. Для этого постепенно и повсеместно создаются условия для занятий физической культурой и спортом. Действия правительства по вовлечению населения в занятия физической культурой и спортом имеют положительный результат, все большее число граждан, преимущественно в возрасте от 13 до 25 лет начинают заниматься физической культурой и спортом.

В этом процессе одна из ключевых ролей принадлежит виртуальным пространствам, влияние которых имеет как положительный, так и отрицательный эффект.

В ходе исследования мы провели анализ наиболее популярных среди молодежи интернет-сообществ (учитывался критерий массовости от 100 000 подписчиков), посвященных тренировкам, советам по питанию, наращиванию мышечной массы, способам по сокращению периода времени для кардинального изменения своего тела. Нами также было рассмотрено действующее законодательство в сфере регулирования оборота анаболических средств в России.

Данные анализа показали, что в подобных сообществах нет ограничений по возрасту, практически нет цензуры на размещаемую информацию, в том числе по способам приобретения и употребления анаболических стероидов, преимущественно используется визуализация с применением различных программ по изменению внешности изображенных персон.

Таким образом, была определена необходимость разработать действенные механизмы, способные защитить подростков от пагубной информации, а именно от потребления молодыми людьми анаболических средств и запрещенных сильнодействующих веществ для быстрого набора мышечной массы как на законодательном уровне, так и в процессе обучения и воспитания молодого поколения в условиях школы, в том числе в рамках тренировочных занятий.

Обратившись к литературным источникам, мы выяснили основные процессы влияния на организм анаболических стероидов, а также сформировали понятийный аппарат.

Стоит отметить, что развитие живых организмов невозможно без биохимических процессов. Метаболизм представляет собой совокупность всех биохимических процессов в клетках, приводящих к образованию живого вещества из «питательных веществ» среды или внутриклеточных промежуточных продуктов, обеспечивающих поддержание активности живых клеток. Такие процессы принято разделять на два типа: конструктивный (анаболизм) – это совокупность химических реакций, направленных на образование клеток и тканей, в результате которого образуется новый материал для построения клеток и их роста, а также запасается энергия. Энергетический тип (катаболизм) – противоположность анаболизма – расщепление, разрушение клеток и тканей на более простые вещества. Таким образом, анаболические стероиды (анаболики, стероиды) – это средства, стимулирующие синтез белка в организме. Из наиболее распространенных анаболиков можно выделить тестостерон – основной мужской половой гормон.

Важно иметь в виду, что спортивное питание (протеин, казеин, гейнер, добавки к пище и др.) не является анаболиком. Эти вещества, в отличие от анаболических стероидов, имеют полезные свойства, питают организм необходимыми витаминами и повышают работоспособность человека.

Анаболики используются в медицине в установленных дозах и под контролем специалистов. Но при самостоятельном применении человек повышает риски приобретения различных заболеваний, нередко анаболики приводят к летальному исходу. Негативные последствия от неправильного применения стероидов различны в зависимости от пола и возраста лица, их применяющего. У представителей мужского пола снижается уровень тестостерона: у юношей до 20 лет – уровень ниже нормального или близко к нему; у мужчин старше – ниже, чем был до приема анаболиков.

При употреблении юношами анаболиков их организм претерпевает значительные изменения: во-первых, стероиды способствуют снижению уровня минеральной плотности костей. Любое падение может закончиться переломом. Во-вторых, следствием пониженного уровня тестостерона может стать низкий интеллект, плохая память и слабая концентрация внимания. В-третьих, возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний. В-четвертых, анаболики могут спровоцировать возникновение сахарного диабета. И в-пятых, одно из наиболее заметных для окружения юноши последствий – падение мышечной массы и жировые отложения на груди, животе, бедрах и ягодицах.

Таким образом, даже принимая, к примеру, оксандролон (препарат для повышения рельефности и твердости мускулатуры, сжигания жира и увеличения силы) – в первое время молодой человек может отмечать позитивные изменения его внешних данных. Но стоит приостановить употребление анаболиков – негативные, абсолютно противоположные желаемым результатам последствия не заставят долго ждать.

Когда организм получает какие-то вещества извне, он перестает его вырабатывать. Когда молодой человек, стремясь к идеальной фигуре, становится зависимым от приема анаболических стероидов, выработка гормонов, ответственных за сперматогенез, у него останавливается. Со временем спортсмен понимает, что девушкам нравятся не только мышцы, но и интеллект – прекращает потребление сильнодействующих веществ. Но гормоны уже не вырабатываются, поэтому к 20–25 годам молодой человек уже не способен иметь детей.

Влияние стероидов на организм девушки имеет некоторые особенности, в связи с отличием половой системы. Во-первых, при приеме анаболиков происходит нарушение менструальных циклов, которое может дойти до бесплодия (если менструаций не отмечается 6 и более месяцев). Во-вторых, отмечается проявление андрогенных свойств стероидов – пониженный и грубый голос, повышенная растительность на теле и на лице, и другие мужеподобные проявления. Особенность в том, что такие побочные эффекты могут быть необратимыми. В-третьих, стероиды оказывают сильное влияние на эмоциональное состояние девушки. Такое влияние представляет большую опасность для тех, у кого уже ранее имелись психологические проблемы (депрессия, тревожность), в таком случае применение стероидов может способствовать рецидиву или обострению психологических расстройств. Эмоциональные проблемы во время употребления анаболиков могут стать причиной развития зависимости от стероидов. В-четвертых, могут возникнуть физиологические проблемы: появление акне, задержка воды в организме, высокий уровень холестерина (риск сердечно-сосудистых заболеваний) и др.

Таким образом, прием и применение анаболиков вызывает серьезные изменения в организме как у девушек, так и у юношей. Если не ужесточить меры по контролю оборота стероидов и других анаболических средств, число населения планеты будет заметно сокращаться.

В ходе исследования мы выяснили, что оборот анаболических средств в России ограничен. Это означает, что приобрести такие препараты можно только при наличии специального разрешения. Так, ряд анаболических стероидов можно приобрести по рецепту врача. Соответственно, продажа их без соответствующей лицензии или лицу, у которого нет рецепта, будет являться нарушением. Ответственность за такое нарушение устанавливается УК РФ Глава 25. В данной главе, в основном, идет речь об уголовной ответственности за производство, переработку, хранение, сбыт, пересылку прекурсоров или уже готовых сильнодействующих веществ. Также наказанию подлежит склонение к потреблению таких веществ. Однако псевдоспортсмены находят

способы приобретения таких препаратов, например, через страны ближнего зарубежья, где эти препараты разрешены к использованию.

В обществе обсуждается целесообразность полного запрета оборота анаболиков. Существует проблема ухода рынка стероидов в тень при законодательном ограничении распространения таких веществ. Более того, предусмотренная уголовная ответственность не останавливает молодых людей от приобретения и потребления анаболиков из-за легкомысленности (рассчитывают на то, что правоохранные органы не обнаружат преступления) или в силу фактической ошибки (когда лицу неизвестно, что тот или иной препарат относится к числу запрещенных) [5].

В законодательстве установлено несколько списков с допинг-препаратами. Во-первых, так называемый «запрещенный список» Всемирного антидопингового кодекса, на пункты данного списка ссылаются нормы действующего КоАП РФ (ст. 6.18) [2] и УК РФ (230.1 и 230.2) [1]. Во-вторых, установлен перечень сильнодействующих веществ [4], определенных для целей статьи 234 УК РФ [2]. Среди многочисленных веществ, в том числе, можно наблюдать ранее упомянутый оксандролон.

Таким образом, законодатель посредством норм Уголовного кодекса обеспечивает охрану рынка от поступления на прилавки магазинов анаболических средств. Однако, по нашему мнению, необходимо увеличить перечень мер по предупреждению рисков потребления молодыми людьми анаболических стероидов и иных химических препаратов, наносящих непоправимый урон здоровью.

В связи с вышеобозначенным, мы считаем актуальным и своевременным внедрение в образовательный процесс мероприятий для подростков в виде бесед, встреч, тематических уроков, игр, квестов, виртуальных игр и т.д., основным содержанием которых является формирование у подростков адекватной самоидентификации, разъяснение, каким образом, с физиологической точки зрения осуществляется набор мышечной массы, какие существуют эффективные и безопасные для полноценной жизни и здоровья способы набора. В данном процессе велика роль учителя (преподавателя, тренера) физической культуры, а также школьных психологов. Уместным может быть внедрение в рабочие учебные программы по физической культуре для средней и старшей школы тем, посвященных культуре эффективных тренировок по набору мышечной массы. А также тем, раскрывающих все мифы о потреблении анаболических стероидов и иных химических препаратов, вызывающих привыкание и ослабляющих здоровье лиц, их употребляющих.

В качестве профилактических мер мы считаем целесообразным проведение познавательных занятий пропагандистского толка для членов педагогического коллектива, к примеру, обучающих семинаров по здоровому питанию, по проблеме легкой доступности анаболических стероидов, последствий применения таких веществ. Мы считаем, что закрепление новых административных или уголовных составов в отношении применения, приема анаболических средств не поможет решить проблему. Существующих на данный момент

правовых норм достаточно. Сейчас необходимо прилагать усилия для пропаганды здорового образа жизни, а также просвещения населения, в том числе молодых людей пубертатного возраста о негативных последствиях применения анаболических стероидов.

### Литература

1. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года : Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. N 204 / РГ N 97с, 09.05.2018 ; [абз. 4, ч. «а» п. 3] . – URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/57425> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (редакция от 18.02.2020) : принят Государственной Думой 24 мая 1996 : одобрен Советом Федерации 5 июня 1996 года. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс» (дата обращения: 02.10.2020).

3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 N 195-ФЗ (редакция от 18.02.2020) : принят Государственной Думой 20 декабря 2001 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 года. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс» (дата обращения: 02.10.2020).

4. Об утверждении списков сильнодействующих и ядовитых веществ для целей статьи 234 и других статей Уголовного кодекса Российской Федерации, а также крупного размера сильнодействующих веществ для целей статьи 234 Уголовного кодекса Российской Федерации : Постановление Правительства РФ от 29.12.2007 N 964 (редакция от 08.11.2019) (с изменениями и дополнениями, вступил в силу с 01.12.2019) / СЗ РФ 14.01.2008, N 2, ст. 89. – URL: <https://base.garant.ru/12158202/> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

5. Протеин: это что? Вреден ли для здоровья? – URL: <https://www.murprotein.ru> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

*А.С. Кузьмина, Е.Г. Чистякова*  
*Новгородский государственный университет*  
*им. Ярослава Мудрого, г. Великий Новгород*

### РАЗВИТИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В РАМКАХ КОМПЛЕКСА ГТО

**Аннотация.** Исследуется проблема формирования туристских навыков у старшеклассников. Установлен низкий уровень туристской подготовленности обучающихся и отсутствие системы оценки выполнения испытания. В статье представлены результаты реализации комплекса мероприятий по развитию туристских навыков старшеклассников, организованного в рамках секционных занятий.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, туристские навыки, старшеклассники, содержание занятий.



Все больше старшеклассников в возрасте 16–17 лет в свете предстоящего поступления в вуз и возможности получения преференции в виде дополнительных баллов к ЕГЭ, стали проявлять интерес и внимание к успешному выполнению нормативов комплекса ГТО. Данная возрастная категория обучающихся определена на пятую ступень, в которой предусматриваются обязательные испытания (силовые и скоростные способности, выносливость и гибкость) и испытания по выбору (по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и уровня овладения прикладными навыками)

Одним из испытаний по выбору является «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Нормативом устанавливается прохождение маршрута 10 км с обязательной проверкой туристских навыков: подготовка снаряжения, установка палатки, разжигание костра, передвижение по различным видам рельефа, ориентирование на местности, оказание первой медицинской помощи и т.п. [1; 2].

Проблемой развития туристских навыков занимались многие ученые и педагоги-практики: О.В. Алексеева (2012); А.С. Сидоренко (2015); А.В. Фурсов (2016); В.В. Семянникова (2018); Е.В. Гинжу (2019) [3]. Однако исследований, связанных с развитием у обучающихся туристских навыков в рамках комплекса ГТО представлено недостаточно. При этом именно возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и включение в него испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» возобновило не только интерес исследователей в данном направлении, но и интерес различных категорий населения, в том числе и старшеклассников.

В настоящее время туризм не представлен в школьной программе по физической культуре и рассматривается в большей степени как краеведение и экскурсионная деятельность школьников во внеурочной работе в образовательных организациях.

Результаты проведенного нами опроса среди 150 школьников 10–11 классов г. Великий Новгород показали наличие большого желания выполнять данный норматив (70%) и низкого уровня (22%) имеющихся туристских навыков. Результаты опроса школьников представлены в таблице 1.

Следует отметить, что при уточнении перечня имеющихся навыков обучающиеся отмечали наличие опыта установки палатки и разведения костра, а остальные навыки (укладка рюкзака, преодоление естественных препятствий, вязка узлов, ориентирование и т.п.) вызывали у них затруднения и требовали дополнительной подготовки.

Таблица 1

### Результаты опроса школьников 16–17 лет

Критерии	да	нет
Наличие туристского опыта	33 (22%)	117 (88%)
Желание выполнять норматив «Туристский поход с проверкой туристских навыков» ВФСК ГТО	105 (70%)	45 (30%)

В связи с большим количеством желающих выполнять данный норматив мы можем говорить о востребованности норматива, а также о необходимости

включения раздела туристской подготовки в школьные программы по предмету «Физическая культура» либо организации подобных занятий в рамках дополнительного образования (кружки, секции).

В методических рекомендациях Министерства спорта Российской Федерации и региональном регламенте проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО система оценки выполнения навыков на дистанции туристского похода производится по системе «зачет-незачет», что вызывает определенные трудности в подготовке обучающихся.

Поэтому для изучения динамики результатов освоения старшеклассниками туристских навыков, нами была введена бальная система, представленная в таблице 2.

Таблица 2

### Бальная система оценки туристских навыков

Туристские навыки	Баллы				
	10	8	6	4	2
Палатка (время установки)	До 10мин	10–11мин	12–14мин	15–17мин	18–20мин
Костер (время разжигания)	До 10мин	10–11мин	12–14мин	15–17мин	18–20мин
Азимут (погрешность в градусах)	5°	7°	10°	15°	20° и более
	Баллы				
	10			2	
Укладка рюкзака	Отсутствие ошибки			Наличие ошибки	
Вязка узлов	Отсутствие ошибки			Наличие ошибки	

Максимальное количество баллов по каждому навыку – 10 баллов, а максимальное количество за все виды – 50 баллов.

На базе МАОУ «Гимназия «Гармония» г. Великий Новгород нами была организована работа секции «Юный турист», в которой занимались 26 обучающихся старших классов. Для подготовки к выполнению норматива комплекса ГТО было выбрано пять видов туристских навыков: установка палатки, разведение костра, укладка рюкзака, определение азимута, вязка узлов.

Применив на констатирующем этапе эксперимента разработанную нами бальную систему оценки, выявлено, что средний балл выполнения заданий оказался довольно низким. Так, мы получили средние значения: установка палатки – 3,53; разведение костра – 3,23; определение азимута – 3,23; укладка рюкзака – 2,92; вязка узлов – 2,61 балл. Среднее значения за все виды испытаний составили 15,5 баллов.

Задания выполнялись следующим образом:

- палатка устанавливалась в парах, время ограничивалось 20 минутами;
- костер разводили в группах по 2–3 человека, ограничивалось время (20 мин) и количество спичек (не более пяти);
- определение азимута выполнялось одним обучающимся, ограничивалось время (3 мин);
- при укладке рюкзака необходимо продемонстрировать правильную последовательность и расположение имеющихся предметов;
- обучающийся имел право выбора узла для демонстрации из предложенных ему шести видов (вариантов).

Во время выполнения туристских навыков было отмечено, что наибольшее затруднение вызвали вязка узлов и определение азимута. Правильно завязать узел смогли 2 человека, что составило 7,7%, с незначительной ошибкой – 4 человека (15,4%), не смогли выполнить задание 20 человек (76,9%). Быстро и правильно определили азимут только 2 человека, 18 человек (69,2%) не смогли выполнить задание.

На формирующем этапе эксперимента нами проводились теоретические занятия в условиях учебного класса и практические – в спортивном зале школы и на прилегающей территории (пришкольном стадионе, специально оборудованной песочной яме и т.п.), которые осуществлялись один раз в неделю по 60 минут. Всего было проведено 12 занятий в соответствии с планом-графиком распределения учебного материала (таблица 3).

Таблица 3

**План-график распределения учебного материала**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Введение	+											
Установка палатки		+			+			+				
Разведение костра			+					+			+	+
Определение азимута				+	+		+			+		+
Укладка рюкзака		+		+		+			+			
Вязка узлов			+			+	+		+	+	+	

На занятиях широко использовались технологии активного обучения и система домашних заданий, то есть самостоятельный поиск информации, обобщения, систематизации и демонстрации ее в различных формах: подготовка мини-презентаций и формирование методической копилки; разработка тестовых заданий; составление и решение кроссвордов.

Применение системы домашних заданий позволило обучающимся получить начальные знания элементов туристской техники, элементарных понятий об ориентировании на местности и преодолении препятствий, по организационным вопросам подготовки и проведения походов.

На теоретических занятиях информация уточнялась и закреплялась через составление тестовых заданий по темам, разгадывание кроссвордов, формирование методической копилки презентаций. Затем полученные знания применялись на практике.

Для развития туристских навыков занятия проводились в мини-группах (по 3–4 человека), что позволило обучающимся опробовать разные роли и научиться эффективно взаимодействовать в команде. Особое внимание уделялось отработке таких элементов туристской техники, как установка палаток (в обычных условиях и на скорость), разведение костра в различных условиях.

Практические занятия были направлены не только на развитие туристских навыков, но и на поддержание необходимого уровня физической подго-

товленности старшеклассников (например, бег по пересеченной местности, скоростно-силовые упражнения и т.п.).

Итоговое занятие было организовано в форме игры по станциям, где старшеклассники продемонстрировали полученные навыки, которые оценивались индивидуально у каждого обучающегося, за исключением таких навыков, как установка палатки и разведение костра.

На заключительном этапе эксперимента нами проведено итоговое тестирование по проверке сформированности туристских навыков, произведена обработка результатов, сделан сравнительный анализ.

По окончании эксперимента было проведено контрольное тестирование. Результаты показали динамику уровня развития туристских навыков у старших школьников (таблица 4).

Таблица 4

**Сравнительные показатели развития туристских навыков до и после эксперимента**

	Установка палатки (балл)	Укладка рюкзака (балл)	Разведение костра (балл)	Определение азимута (балл)	Вязка узлов (балл)
До эксперимента	3,5	2,9	3,2	3,4	2,6
После эксперимента	8,6	4,4	6,8	8,6	3,8
Разница	5,1	1,5	3,6	5,2	1,2
$t_{расч.}$	9,27	2,3	6,0	6,5	1,7
$t_{табл.}$	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01

Следует отметить, что наибольшие затруднения, среди выбранных нами туристских навыков в рамках подготовки к выполнению испытания комплекса ГТО, вызвали вязка узлов и укладка рюкзака.

Мы получили следующие средние значения: установка палатки – 8,6 баллов; разведение костра – 6,8 баллов; определение азимута – 8,6 баллов; вязка узлов – 3,8 баллов; укладка рюкзака – 4,4 баллов. Расчет достоверности различий результатов испытуемых до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента показал, что изменения достоверны ( $P < 0,05$ ) во всех заданиях, кроме задания «вязка узлов». Средние значения по всем видам заданий составило 31,6 балла (рис.).

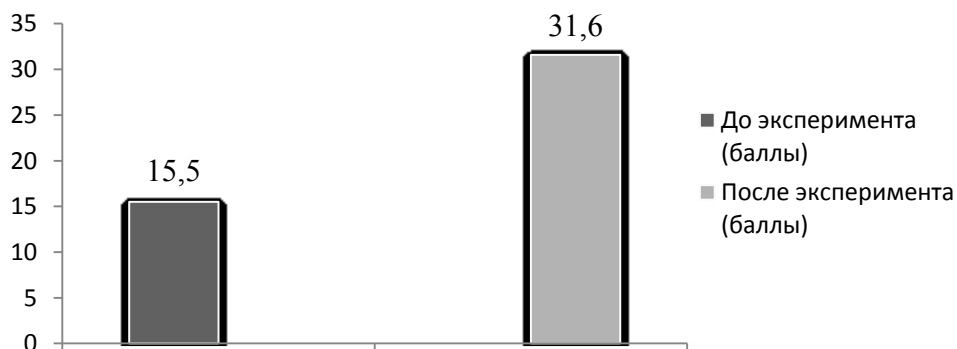


Рис. Средние значения по всем видам заданий

На основании этого можно сделать вывод, что применение разработанных нами мероприятий, оказало положительное влияние на развитие туристских навыков старших школьников в рамках комплекса ГТО.

### Литература

1. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. – URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст: электронный.

2. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018–2021 годы: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 г. № 542. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст: электронный.

3. Кизиляева, Е. Ю. Анализ туристской подготовленности школьников 9–10 лет в системе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Е. Ю. Кизиляева, В. И. Голиков // Спорт, Человек, Здоровье: материалы VIII Международного Конгресса (Санкт-Петербург, 12–14 октября 2017 г.) / [под редакцией В. А. Таймазова]. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 67–68.

3. Фурсов, А. В. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися старших классов образовательных организаций / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта – 2016. – № 5 (135). – С. 231–235.

*И.А. Кустова*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

## УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПИСЬМУ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССОВ

**Аннотация.** Для программно-методического обеспечения обучения учащихся 1 класса представлен экспериментальный материал по применению упражнений с мячом для повышения эффективности обучения навыку письма, материалы анкетирования специалистов по физической культуре.

**Ключевые слова:** навык письма, техника письма, мелкая моторика, методика обучения, систематизация средств обучения, планирование учебного материала.

В последнее время особо актуальной становится проблема обучения первоклассников письму, так как у детей возникают трудности при овладении данным навыком, которые имеют различные причины как психологические, так и физиологические. Навык письма формируется в результате образования умений и на их основе выполнения ряда упражнений. Особенностью является то, что этот двигательный навык основывается на работе мышц рук [4].

Целью формирования двигательной стороны навыка является выработка плавных и быстрых ритмических движений рук. Двигательный навык письма в отличие от навыка чтения за три года начального обучения не может быть сформирован, для этого требуется 7–9 лет обучения [3].

В период обучения ребенок затрачивает огромные физические усилия. У первоклассников, как отмечают физиологи, слабо развиты мышцы рук, не закончено окостенение запястья и фаланг пальцев, так же отмечается низкая выносливость к статическим нагрузкам, нервная регуляция движений является несовершенной. Все это определяет чрезвычайную сложность овладения навыком письма для ребенка 6–7 лет, и, следовательно, требует строгого нормирования объема письменной работы, соответствия методических требований возрастным возможностям ребенка [1].

В процессе обучения физическим упражнениям ребенок впервые получает ряд необходимых сведений о движении собственного тела. Для овладения письмом у ученика должно быть выработано умение правильно поддерживать рабочую позу. На уроках физического воспитания могут быть созданы необходимые системы ассоциаций и дифференцировки. Чтобы облегчить детям управление рукой и телом при письме, надо помочь им накопить необходимый двигательный опыт, включающий в себя те кинестетические ощущения, на основе которых можно будет овладеть движениями, связанными с письмом [2].

Комплексное развитие физических качеств создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий. Так же для повышения эффективности обучения письму следует научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения.

Поза «сидя» самая оптимальная и в то же время тяжелая для опорно-двигательной системы [5]. В этом положении чаще всего страдает осанка. Возраст 6–10 лет – самый главный период для формирования осанки. Даже малейшие отклонения в ее развитии могут привести к тяжелым деформациям позвоночника.

Изучив существующие научно-литературные данные, мы пришли к выводу, что на современном этапе практически нет методических разработок для повышения эффективности обучения письму средствами физической культуры, а именно с помощью больших и малых мячей, для развития мелкой моторики пальцев, поэтому мы считаем актуальным проведение исследования в этом направлении.

Целью нашего исследования является повышение эффективности обучения письму детей 6–7 лет.

В ходе исследования мы решали следующие задачи: изучить существующие научно-литературные данные по проблеме исследования; подобрать средства физической культуры для повышения эффективности обучения письму детей 6–7 лет; в ходе педагогического эксперимента апробировать эффективность подобранных нами средств.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; метод педа-

гогического наблюдения; педагогический эксперимент; метод экспертных оценок; методы математической статистики.

В начале нашего исследования нами было проведено анкетирование. Анкетирование проводилось в двух средних общеобразовательных школах г. Вологды среди учителей начальных классов, для того чтобы узнать их мнение о подготовленности учеников, о том, как связан урок письма с другими предметами и с какими именно, какие ошибки при обучении письму выделяет каждый учитель. Так же анкетирование проводилось среди учителей по физической культуре, для того чтобы узнать, как проходят уроки физической культуры в первом классе и как физическая культура связана с уроками письма, а так же об умении каждого правильно выполнять задания, какие упражнения и на какие больше всего мышечные группы обращают внимание учителя.

В анкетировании принимали участие 9 учителей начальных классов.

Все респонденты имеют квалификацию учителя начальных классов. 66,7% работают учителем более 9 лет, 22,2% – 4 года и 11,1% – 3 года. Высшее образование из них имеет только 44,4% учителей.

Урок письма в каждом классе проходит 4–5 раз в неделю. 100% учителей отмечают, что урок письма тесно связан с уроком физической культуры, 77,8% отметили, что урок письма тесно связан со всеми предметами, 22,2% – урок письма связан с уроками математики и чтения.

На вопрос, какие ошибки при обучении письму характерны для вашего класса, учителя ответили, что все ошибки можно разделить на 3 группы это неправильное положение туловища, неправильная работа пишущей руки и обе эти ошибки. У 60,7% учеников наблюдается неправильное положение туловища при письме, у 39,3% – неправильная работа пишущей руки и у 10,7% учеников неправильная работа руки и неправильное положение туловища при письме.

Мнение учителей начальных классов о том, что в обучении детей письму имеет большое значение применение физических упражнений – «да» ответили 88,9% человек и только 11,1% ответили «нет».

На вопрос о том, применяете ли вы в своей методике преподавания физические упражнения, только 44,4% учителя ответили положительно, 22,3% ответили, что вообще не применяют и 33,3% ответили, что применяют иногда.

Учителям начальных классов был задан открытый вопрос о том, какие физические упражнения они применяют в своей методике преподавания, те которые применяют, назвали несколько основных групп: на мышцы рук, на мышцы шеи, на мышцы спины.

В анкетировании принимали участие 7 учителей по физической культуре тех же школ. Квалификацию учителя по физической культуре имеют все преподаватели. Высшее образование имеют все учителя, принявшие участие в анкетировании. Из них 28,6% учителей работают в школе 18 лет, 28,6% – 10 лет, 28,6% – 12 лет и 14,2% – 7 лет.

Был задан вопрос о том, на какие группы мышц больше всего обращается внимание при физическом воспитании учащихся 1 классов. 57,1% учителей

ответили, что больше всего обращают внимание на мышцы туловища, 42,6% на мышцы верхних конечностей, 42,6% на мышцы нижних конечностей и 28,6% на мышцы шеи вместе с мышцами верхних конечностей.

В анкете был вопрос о том, применяете ли вы на уроках физической культуры развивающие игры с мячом, все учителя ответили на этот вопрос положительно. А на вопрос «Как часто?» 57,1% учителей сообщили, что «применяют на каждом уроке», 28,6% – «применяют через урок», 14,3% – «применяют развивающие игры с мячом иногда».

На вопрос о том, тесно ли связан урок физической культуры с другими, 71,4% учителей ответили положительно, 28,6% отрицательно.

На открытый вопрос о том, как именно связан урок физической культуры с уроком письма, 42,9% написали, что на уроке письма и на уроке физической культуры используются развивающие игры с предметами и без, 28,6% ответили, что и письмо, и физическая культура необходимы в повседневной жизни и 28,6% – что на современном этапе человеческая жизнь невозможна без письма и без движения.

В результате наблюдения за учениками первого класса были выявлены часто встречающиеся ошибки, возникающие в ходе обучения письму. Как мы и предполагали, одной из причин этих ошибок является разная физическая подготовленность учеников.

Все встречающиеся в повседневной практике нарушения можно разделить на две основные группы:

- Во-первых, это ошибки в положении тела и рук при письме.

Для устранения данных ошибок в дальнейшем мы использовали различные физические упражнения с большими и малыми мячами, акцентируя внимание на правильности движений рук и правильном положении туловища при письме.

- Во-вторых, формирование отношений ученика к деятельности письма, его заинтересованность.

В начале и в конце эксперимента для выявления уровня подготовленности оценивалась техника письма учащихся контрольной и экспериментальной групп. В качестве экспертов выступали учителя начальных классов. Перед началом тестирования нами была разработана шкала оценок. Оценивание осуществлялось по пятибалльной системе. При оценке техники письма учитывались следующие моменты: положение тела, положение и движение руки, держание ручки, положение тетради при письме.

Далее с помощью методов математической статистики, а именно Т-критерия Уайта, мы определили, что различия между результатами в контрольной и экспериментальной группе до начала эксперимента, на статически значимом уровне, не выявлены. Это говорит о том, что группы равны по технической подготовленности, и мы имели право на проведение эксперимента.

Наш эксперимент проходил в двух средних общеобразовательных школах г. Вологды в течение шести месяцев. На учебных занятиях мы апробировали подобранные нами средства, с целью повышения эффективности обуче-



ния письму средствами физической культуры и устранения возможных ошибок учеников.

Физические упражнения как эффективный методический прием на уроках имеют большое значение не только для переключения и поддержания внимания учеников, но и для правильного развития организма детей, укрепления их здоровья. Умение выполнять мелкие движения с предметами положительно влияет на формирование навыка письма.

В ходе нашего эксперимента, изучив наиболее характерные ошибки для данного контингента, такие как неправильное положение туловища, так же неправильная работа руки, мы пришли к выводу, что необходимо применять именно упражнения с малыми мячам для повышения уровня мелкой моторики детей.

Затем приступили к подбору средств, с помощью которых можно было повысить эффективность обучения письму средствами физической культуры с учетом психофизиологических особенностей каждого ученика, входящего в экспериментальную группу.

Мы использовали определенные методические приемы для исправления ошибок, возникающих в результате сформированного опыта письма.

К проведению упражнений на уроках письма предъявлялись следующие требования:

- комплексы подбирались в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения были разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;

- физкультминутки проводились на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

- предпочтение отдавалось упражнениям на утомленные группы мышц.

В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а всем «телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому выполнялись упражнения для снятия общего или локального утомления и упражнения для кистей рук.

При длительной работе авторучкой, карандашом пальцы кистей рук нуждаются в специальной гимнастике. Подобранные нами упражнения не только служили активным отдыхом для утомленных пальцев, но и увеличивали их подвижность и силу.

На каждом уроке письма применялись упражнения с малыми мячами, а на уроках физической культуры, которые проходили 3 раза в неделю, акцентировали внимание на работе учеников с большими мячами и использовании данного инвентаря в игровых условиях. На уроках письма проводились физкультминутки, продолжительностью не более 2 минут по 2 раза на каждом уроке, на которых соответственно использовались упражнения с малыми мячами: сжимание, разжимание малого мяча; перекачивание мячей для пинг-понга в свободном стиле; перестановка 3 малых мячей по часовой стрелке

сначала в медленном, затем в среднем и быстром темпе; передача мяча из руки в руку.

По данным литературных источников применение упражнений с мячами должно сразу показать положительный результат, в нашем же случае при использовании упражнений с мячами многое сначала не получалось, потому что у детей уже были сформированы определенные навыки. Одним из основных является то, что у некоторых детей стиль и почерк передались по наследству от родителей, очень трудно при этом поменять навык письма.

Для того чтобы правильно и своевременно воздействовать на навык письма, необходимо знать факторы, осложняющие становление этого навыка.

Одним из таких факторов является недостаточный опыт работы за столом и отсутствие представления о том, как надо правильно держать карандаш или ручку. Речь идет о недостаточном опыте изобразительной деятельности, когда неправильный навык обращения с ручкой и неправильная поза еще не закрепились.

В ходе применения этих упражнений стали заметны улучшения: испытуемые с уверенностью стали держать ручки; мышцы рук стали крепче; письмо стало ровным, не прерывистым.

В начале эксперимента у 63% учеников не получалось правильно выполнять упражнения. У всех мальчиков экспериментальной группы не получилось совмещение наших упражнений с письмом, то есть упражнения они выполняли правильно, а при письме совершали те же ошибки, что и вначале. У 29% учеников первого класса правая рука неправильно располагалась на столе. Применяя упражнения для мелкой моторики с малыми мячами, удалось избавиться от этой ошибки. Умение правильно держать предмет письма, изначально было выявлено у 50% учащихся. Затем уже на 4 занятия с применением упражнений с малыми мячами эта ошибка осталась только у нескольких человек.

В ходе эксперимента на уроках физической культуры мы применяли различные упражнения с большими мячами именно для развития верхнего плечевого пояса. Те упражнения, которые были подобраны, получались не у всех, потому что всё зависит от физиологических особенностей каждого учащегося. Очень хорошо удавались эти упражнения у мальчиков, так как они по своей природе более сильные и координированные. Необходимо заметить, что по истечении уроков с использованием подобранных нами средств ближе к середине проводимого нами исследования количество ошибок постепенно начало снижаться, техника письма улучшилась и приблизилась к необходимым параметрам техники.

В конце эксперимента мы повторно провели метод экспертных оценок, и, исходя из полученных с помощью методов математической статистики данных, мы можем сделать вывод, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, значительно повысился уровень техники письма и различия стали носить достоверный характер. Это доказывает эффективность подобранных нами средств для обучения учеников первого класса письму с

учетом особенностей каждого. Можно сделать вывод о том, что подобранные нами средства не только помогли ученикам первого класса при обучении письму, но и стали составной частью каждого урока. После нашего эксперимента, учитель отметила явные изменения в технике письма и решила применять упражнения с мячами и в дальнейшем.

### Литература

1. Богоявленский, Д. Н. Психологические принципы усвоения орфографии, обучение орфографии / Д. Н. Богоявленский // Начальная школа. – 2003. – № 4. – С. 34–39.
2. Комарова, Т. С. Занятия по изобразительной деятельности в подготовительной к школе группе детского сада / Т. С. Комарова. – Москва : Мозаика-Синтез. – 2011. – С. 50–55.
3. Левина, М. М. Процесс обучения на уроке : учебное пособие / М. М. Левина. – Москва : МПГУ. – 1996. – 80 с.
4. Лурия, А. Р. Очерки психофизиологии письма / А. Р. Лурия. – Москва : Академия. – 2002. – 87 с.
5. Павлов, И. П. – Мозг и психика: избранные психологические труды / И. П. Павлов. – Москва : Институт практической психологии, 2008. – 320 с.

*И.А. Кустова, И.Г. Шубейкина*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

## АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАДЕТСКИХ КЛАССОВ

**Аннотация.** Для программно-методического обеспечения физической культуры учащихся кадетских классов представлен исследовательский материал по анализу различных программ по физической культуре, применяемых в кадетских классах.

**Ключевые слова:** физическая культура, методика обучения, систематизация средств обучения, планирование учебного материала.

На современном этапе развития российского общества наблюдается повышение популярности кадетского обучения: создаются множество кадетских классов в общеобразовательных организациях. Одним из основных направлений этого обучения является развитие патриотических чувств подрастающего поколения, что немаловажно при существующей политической ситуации в стране. Целью создания таких классов является подготовка подрастающего поколения к служению Отечеству как на гражданском, так и на военном поприще.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие учащихся кадетского класса – важнейшая и неотъемлемая часть их подготовки к профессиональному служению Отечеству.

«Физическая культура» – учебная дисциплина, важнейший компонент развития личности. Цель физической культуры в кадетских классах – обеспечить подготовку здоровых, физически развитых выпускников, владеющих широким спектром двигательных умений и навыков.

Изучив научную литературу, можно сделать вывод о том, что на данный момент не существует методических разработок, программного обеспечения по предмету «Физическая культура», которые отражали бы цели и задачи кадетского образования.

Задачами исследования явилось изучение и анализ существующих программ по физической культуре в кадетских классах.

За последние годы в России были предприняты значительные усилия по укреплению и развитию системы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. В 2001–2015 годах реализованы 3 государственные программы патриотического воспитания. Патриотическое воспитание представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти, институтов гражданского общества и семьи по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Среди образовательных организаций, реализующих программы общего образования, наиболее эффективно реализуется подготовка обучающихся к военной службе в кадетских школах и казачьих кадетских корпусах [1].

Многие муниципальные организации стали активно открывать кадетские классы, которые можно отнести к образовательным организациям кадетской направленности. Кадетские (казачьи кадетские) классы – организованная часть образовательной организации общего среднего образования и элемент патриотического и воинского воспитания с учетом детской психологии и педагогики, направленная на развитие в каждом воспитаннике духовных и физических способностей, призванная глубоко укоренить понятия благочестия и долга, твердо упрочнить задатки нравственных качеств, имеющих первостепенное значение в воспитании гражданина, служащего Отечеству.

В последние годы в России наблюдается рост социальной востребованности кадетского образования. По данным Минобрнауки России число кадетских классов в этом году возросло в полтора раза. Однако, несмотря на обилие таких классов, единого подхода к обучению в таких классах на данный момент не существует, то есть отсутствуют единые учебные планы, образовательные программы и унифицированные подходы к содержанию кадетского образования. Образовательные организации кадетского типа реализуют дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные предпрофессиональные программы несистемно и разнонаправленно, без учета специфики кадетского образования [2].

Подготовка кадетов как будущих военнослужащих невозможна без должной физической составляющей. Физическая культура кадетов должна осуществляться во взаимосвязи с воинским, нравственным и эстетическим

воспитанием. Ее цель заключается в подготовке преданных отечеству, крепких и закаленных ребят, способных переносить высокие физические и психологические нагрузки. Физическая культура позволяет не только добиться нормального физического развития, но и сформировать такие важные качества для военнослужащего как самодисциплина, целеустремленность, уверенность и т.д.

Следует отметить, что направленность предмета «физическая культура» в кадетских классах должна смениться с «оздоровительной» на «спортивную», где будут ставиться задачи достижения высоких спортивных результатов и физического совершенствования. Ввиду отсутствия единого методического пособия и программного обеспечения кадетских классов образовательные организации самостоятельно выстраивают образовательные и дополнительные программы, определяя ключевой профиль подготовки. При этом не всегда предмет «физическая культура» в кадетском классе отличается от простого общеобразовательного класса.

Образовательные организации самостоятельно организуют отбор в кадетские классы. На основе информации, расположенной на официальных сайтах Вологодских школ, можно сделать вывод, что в образовательных организации самостоятельно выбирают профиль кадетских классов. Однако не все учреждения меняют программу по предмету «физическая культура» для кадетских классов. Можно рассмотреть это многообразие на некоторых примерах. В ходе нашего исследования мы решили проанализировать программы обучения кадетских классов г. Вологды, чтобы выявить особенности организации процесса физического воспитания в кадетских классах разной направленности.

Первый кадетский класс был открыт в МОУ «СОШ № 15» в рамках инновационной работы по созданию модели Русская школа и на основании приказа начальника Управления образования Администрации города Вологды. Набор в кадетские классы начинается с первого класса. В школе в кадетских классах углубленно изучается предмет «ОБЖ». Над строевой подготовкой учащихся работают офицеры. Результаты этой работы можно оценить на ежегодном строевом смотре, который проходит в феврале. Ежегодно в 6–10 классах проводятся учебно-полевые сборы, цель которых – закрепление знаний по начальной военной подготовке и отработка практических навыков по следующим направлениям: общевойсковые уставы ВС РФ, тактическая подготовка, огневая подготовка, военно-инженерное дело, строевая подготовка, физическая подготовка, основы выживания. С 2010 года осуществляется парашютная подготовка. Процент выпускников, поступивших в военные заведения, увеличился: в 2013 году этот процент составлял 20, в 2014 году – 46 [3].

В сентябре 2015 года был открыт первый в Вологодской области Морской кадетский класс (на базе МОУ «СОШ № 29»), который насчитывал 24 воспитанника. Помимо основной учебной программы, воспитанники получают знания по «Морскому делу», «Основам военной службы», «Картографии», «Истории Отечества», «Истории Военно-морского флота». Набор осу-

ществляется с первого класса. Ученики осваивают строевую и начальную военную подготовку под чутким руководством квалифицированных педагогов, занимаются творчеством в Городском Дворце культуры, укрепляют здоровье в бассейне «Динамо», а также все воспитанники кадетских классов являются курсантами Детского морского центра «Меридиан» города Вологды. По окончании учебного года для некоторых кадетов 6–8 классов и 10 класса устанавливаются летние учебно-полевые сборы (плавательная практика) продолжительностью от 1 до 14 дней в зависимости от учебного плана [4].

Основная цель кадетского образования в МОУ «СОШ № 22» – предпрофессиональная подготовка несовершеннолетних обучающихся к государственной службе в системе МЧС, предпрофессиональная подготовка обучающихся по направлениям «Пожарная безопасность», «Техносферная безопасность», «Защита в чрезвычайных ситуациях». Учебным предметом, определенным школой в качестве необходимого, является физическая культура. Обучающимся обеспечиваются условия для расширенного изучения предмета «Обеспечение безопасности жизнедеятельности», в рамках которого раскрываются основы аварийно-спасательного дела, пожарной безопасности, гражданской обороны, начальной военной подготовки, оказания первой медицинской помощи и психологической поддержки населению. Во второй половине дня, после общеобразовательного процесса по программе основного общего образования, осуществляется дополнительное образование по программам пожарно-спасательного дела, рукопашного боя, строевой подготовки, истории кадетского движения, хореографии и др. Так же проводятся занятия по пожарно-спасательному спорту, где кадеты тренируют бег по штурмовой лестнице, 100 метровой полосе препятствий. Образовательная организация вместе с МОУ «СОШ № 39» проводят городские военно-спортивные сборы кадетских классов «Миссия выполняема!». Мероприятие направлено на формирование гражданско-патриотического сознания, активной жизненной позиции обучающихся-кадетов 5–8 классов. 200 участников военно-спортивной игры проходят этапы военной, туристической, спортивной, медицинской, патриотической, спасательной направленности [5].

В МОУ «СОШ № 26» профильный (кадетский) класс ведет обучение по направлениям «Юриспруденция» и «Правоохранительная деятельность». Школа обеспечивает обучающимся условия для расширенного изучения предметов: обществознание, история, экономика, русский язык и право по программам среднего общего образования социально-экономического профиля [6].

Основной целью подготовки в кадетском классе в МОУ «СОШ № 25» является подготовка учащихся к поступлению в вузы МВД России. Кадетское образование начинается осуществляться в 5 и 10 классах, одним из критериев отбора является сдача нормативов по физической культуре (в соответствии с нормами ГТО) [7].

Профильный кадетский класс (10–11 кл.) по направлению «Следственное дело» является специализированным подразделением МОУ «СОШ № 28». Профильный (кадетский) класс обеспечивает обучающимся условия для расширенного изучения предметов: обществознание, право, экономика. В целях

обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся за счет компонента образовательного учреждения выделены часы на факультативные занятия: «Решение текстовых задач в курсе математики» (10К, 11К), и элективный курс «Введение в профессию. Следственное дело» (10К, 11К) [8].

Таким образом, проведя анализ программ кадетских классов города Вологды, было выявлено, что на данный момент ни в одной из школ не разработаны и не применяются специализированные программы по физической культуре с учетом их профилей.

### Литература

1. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы : Государственная программа от 30 декабря 2015 г. № 1493. – URL: <https://base.garant.ru/71296398/> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

2. Концепция кадетского образования в Российской Федерации. – URL: <https://vk.com/away.php> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

3. Средняя общеобразовательная школа № 15 им. дважды Героя Советского Союза А.Ф. Клубова г. Вологда. – URL: <https://www.webschool15.ru> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

4. Средняя общеобразовательная школа № 29 им. А. А. Попова города Вологды. – URL: <http://school29popova.vlg.eduru.ru> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

5. Средняя общеобразовательная школа №22 им. Ф. Я. Федулова города Вологды. – URL: <https://s10021.edu35.ru/kadetskie-klassy> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

6. Средняя общеобразовательная школа № 26 города Вологды. – URL: <http://26shkola.ru> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

7. Средняя общеобразовательная школа № 25 им. И. А. Баталова города Вологды. – URL: <https://s10024.edu35.ru/kadetklass> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

8. Средняя общеобразовательная школа № 28 города Вологды. – URL: <https://s10027.edu35.ru/kadety> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

*С.В. Кочегарова, Е.Л. Булыгина  
СОШ № 20 им. П.И. Батова, г. Рыбинск*

### **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ В РАМКАХ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы общеобразовательной организации по формированию функциональной грамотности обучающихся в сфере здоровьесбережения. Акцент сделан на организации урочной и внеурочной деятельности в предметной области «Физическая культура».

**Ключевые слова:** функциональная грамотность, здоровье, физическая культура.

Цель национального проекта «Образование»: обеспечение глобальной конкурентоспособности российского образования, вхождение Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования. Одним из показателей успешности является выполнение образовательных международных стандартов, в которых формирование функциональной грамотности обозначено в качестве одной из приоритетных задач [1]. Грамотность в области здоровьесбережения обозначена как планируемый образовательный результат.

Основные свойства функционально грамотной личности: независимость, целеустремленность, способность жить среди людей. Одним из предметов, обеспечивающим систему знаний по здоровьесбережению, является «Физическая культура». С точки зрения функциональности, именно на этом предмете учащийся приобретает навыки эффективного решения двух жизненно важных двигательных задач: перемещение собственного тела и предметов в пространстве.

В настоящее время подготовка школьников к самостоятельной жизнедеятельности как один из ведущих приоритетов образования требует пересмотра результатов образования. Это связано, прежде всего, с тем, что успешность в школе, ориентированной на знания, не всегда означает успешность в жизни. Также наблюдается подмена процесса формирования функциональной грамотности в области здоровьесбережения на использование здоровьесберегающих технологии и организации здоровьесберегающей среды.

Современное понимание образовательных результатов выходит за рамки обычного перечня знаний, умений и навыков, соотносимых с обучением учебному предмету «Физическая культура» [4]. XXI век требует от выпускников вероятностного мышления, способности ориентироваться в нестандартной ситуации. Соответственно требуется, как отмечено в «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы» (утв. 24.12.2018 г.), внедрение в учебный процесс инновационных методик и новых педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, развивать самостоятельность учащихся, а также содействовать сохранению и укреплению здоровья [4].

Актуальной является разработка дидактического сопровождения формирования функциональной грамотности школьников в сфере физической культуры и здорового образа жизни. Необходимо выявлять специфическое, соответствующее тому или иному возрасту содержание такой педагогической работы. Поиск эффективных методик осуществляется в МОУ СОШ № 20 им. П. И. Батова, как базовой площадки Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования» (далее ИРО). Например, в 2019 году для учителей физической культуры были проведены мастер-классы по использованию технологий физического воспитания в образовательном процессе [3].

Педагоги смогли познакомиться с технологией проведения муниципального физкультурного мероприятия «Смешарики Вас ждут!» для воспитанников до-



школьных образовательных организаций на базе и силами общеобразовательной школы. Основная цель физкультурного мероприятия: социальная адаптация детей к школе. Именно способность личности нормально функционировать в системе социальных отношений, максимально быстро адаптироваться в конкретной культурной среде и является функциональной грамотностью.

В ходе мастер-класса «Особенности организации и проведения совместной деятельности детей и родителей через занятия физической культурой» учителя физической культуры смогли выступить в роли участников образовательных отношений: обучающихся, их родителей и педагогов. Примечательно, что данный мастер-класс проводился совместно с учителем физической культуры и школьным психологом.

Следующим мастер-классом стала «Здоровая спина» в рамках реализации программы внеурочной деятельности «Правильная осанка» для обучающихся 1–4 классов. Педагоги смогли познакомиться с упражнениями для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, которые предлагаются детям как в организованной, так и самостоятельной деятельности.

Не менее интересен был мастер-класс «Ритмика в школе». Учителя физической культуры увидели динамику усложнения физических упражнений от первого до третьего класса и прекрасные танцевальные номера. Педагог по ритмике работает под девизом: «Нет детей, которые не смогли бы красиво и ритмично двигаться!». Безусловно, и этот навык важен для любого человека.

В ходе дополнительного профессионального образования учителей физической культуры делается акцент на том, что функциональная грамотность сегодня – это базовое образование личности. В итоге, учащийся должен обладать: готовностью успешно взаимодействовать с изменяющимся окружающим миром; возможностью решать различные (в том числе нестандартные) двигательные и жизненные задачи; способностью строить социальные отношения; совокупностью рефлексивных умений, обеспечивающих оценку своей грамотности, стремление к дальнейшему образованию.

Данные способности определяют здоровый стиль жизни. Основной школьной программой, которая охватывает все составляющие, является программа спортивно-оздоровительного направления «Построим Здравograd».

Программа построена на содержательном и доступном материале для комплексной функциональной грамотности на основе знаний истории, гигиены человека, анатомии, физической культуры, сочетает в себе теоретическую и практическую части. Теоретическая часть представлена в форме уроков здоровья. В практической части заложены виды игровой, соревновательной, творческой деятельности, оздоровительных мероприятий.

Школьные мероприятия, основанные на стремлении детей 6–10 лет играть, интересны для самих учащихся. Они развивают и воспитывают потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ребенок имеет богатый эмоциональный мир, глубоко чувствует, познает удивительный мир человеческих отношений, совершенствуется через игру. Все мероприятия программы «Построим Здравograd» проводятся в игровой форме с участием сказочных героев известного мультипликационного сериала «Смешарики».

Программа осваивается на 4 уровнях:

- 1 уровень – ребенок является участником каждого мероприятия;
- 2 уровень – ребенок участвует в программе вместе со своими родителями;
- 3 уровень – ребенок сам является организатором отдельных элементов программы;
- 4 уровень – детский коллектив или отдельные учащиеся организуют мероприятия оздоровительной направленности для социума (классов своей параллели, для детских садов).

На ярком школьном панно, изображающем карту Здравограда, размещены маршруты каждого детского коллектива. Каждый маршрут включает в себя посещение нескольких домиков «мультяшных» героев в течение года.

Для родителей детей 1–4 классов предусмотрена форма организации досуга «Веселые субботы» по темам: «Веселые старты», «Самбо в школу», «Занимательные правила дорожного движения», «Муравейник», «Вместе с бабушкой и дедушкой», «Готовимся к сдаче норм ГТО», «Сделай сам помощи другому», «Фотокросс».

Воспитание здорового стиля жизни определяется следующими мотивами:

- самосохранения (учащийся не совершает каких-либо действий, если они угрожают его здоровью и жизни);
- подчинения этнокультурным требованиям (учащийся хочет быть равноправным членом общества и жить с его членами в гармонии);
- получения удовольствия (учащийся будет делать все, чтобы быть всегда в бодром состоянии и хорошем настроении);
- самосовершенствования на уроке физической культуры;
- достижения комфортности (учащийся раскован).

Формирование функциональной грамотности обучающихся невозможно без решения проблемы, связанной с формированием познавательной самостоятельности детей и их способностью свободно использовать приобретенные знания, умения и компетенции в решении проблем реальной жизни. Для решения этих вопросов организуется учебно-исследовательская и проектная деятельность обучающихся в предметной области «Физическая культура» [5].

Еще одной стратегической задачей школы становится создание среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению учащихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) [2].

Внеурочная деятельность учащихся с ОВЗ в МОУ СОШ № 20 им. П. И. Батова в рамках функциональной грамотности направлена на развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, формирование социальной компетенции, адаптацию в обществе. Для каждого учащегося с ОВЗ разработана индивидуальная карта, которая имеет деление на коррекционно-развивающие занятия и общеразвивающие направления внеурочной деятельности (табл.).

## Карта внеурочной деятельности учащегося с ОВЗ

Коррекционное занятие	Цель
Коррекционно-развивающие занятия (в объеме до 5 часов в неделю)	
Ритмика	способствует формированию умений саморегуляции, чувства ритма, выработке правильной осанки, умения владеть собственным телом
Психологическая разгрузка	помогает снимать проблемы быстрой утомляемости, поддерживать спокойное психическое состояние, сдерживает поведенческую гиперактивность, учит толерантности, умению предотвращать конфликтные ситуации
Речь и общение	способствует социализации обучающихся, преодолению ими недостатков речи и трудностей межличностного общения (необходимость занятия обусловлена возможностью коррекции речемоторной деятельности обучающихся с ЗПР)
Общеразвивающие (в объеме до 5 часов в неделю)	
Все цвета, кроме черного	направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребенка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создает условия для полноценного развития личности ребенка
Путешествие по сказкам (сказкотерапия)	направлена на коррекцию основных психических процессов (восприятие, память, внимание, наблюдательность, фантазия, воображение, эмоционально-волевая сфера), воспитание коммуникабельности и положительных качеств личности, развитие творческих способностей обучающихся

В итоге учащиеся вместе с родителями (законными представителями) выбирают направления внеурочной деятельности самостоятельно, руководствуясь индивидуальными потребностями ребенка и запросами родителей.

Основными принципами организации внеурочной деятельности обучающихся с ОВЗ для формирования их функциональной грамотности являются: учет возрастных особенностей обучающихся и их психофизического развития; деятельностный подход к организации как урочной, так и внеурочной деятельности обучающихся; тематическая взаимосвязь внеурочной и урочной деятельности обучающихся; учет ценностей воспитательной системы занятий физическими упражнениями при проектировании содержания и организационных форм внеурочной деятельности; учет потребностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей); широкое разнообразие направлений и организационных форм внеурочной деятельности; реализация коррекционно-компенсирующей работы; социализация и адаптация обучающихся.

Таким образом, проблемы формирования здоровьесберегающей функциональной грамотности от организации образовательной деятельности в

предметной области «Физическая культура» требуют решения: широкого диапазона жизненных двигательных задач, межличностного общения и социальных отношений в многоплановой человеческой деятельности.

### Литература

1. Басюк, В. С. Инновационный проект Министерства просвещения «Мониторинг формирования функциональной грамотности»: основные направления и первые результаты / В. С. Басюк, Г. С. Ковалева // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2019. – № 4 (61). – С. 14–33.

2. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования: методические рекомендации / составители: А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО. – 2018. – 129 с.

3. Мастер-классы по теме «Использование технологий физического воспитания в образовательном процессе». – URL: <http://www.iro.yar.ru> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

4. Щербак, А. П. Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС: методические рекомендации / А. П. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО. – 2018. – 96 с.

5. Щербак, А. П. Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»: методические рекомендации / А. П. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО. – 2019. – 64 с.

*О.В. Лангуева, А.Н. Корольков, С.Н. Бобкова*

*Московский городской педагогический университет, г. Москва*

## СРЕДСТВА ГОЛЬФА КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ МИОПИИ

**Аннотация.** Рассматриваются особенности развития координационных способностей детей с миопией I-II степени. Приводятся результаты тестирования координационных способностей близоруких детей 8–10 лет, занимающихся гольфом по программе спортивно-оздоровительной группы. Проведены сравнения результатов тестов до начала и после года занятий. Предварительно определен эффект занятий на развитие отдельных координационных способностей.

**Ключевые слова:** миопия, вестибулярная устойчивость, чувство темпа, дозирование усилий.

Миопия является наиболее распространенным заболеванием у детей и подростков. Особенно часто близорукость возникает в младшем школьном возрасте в связи с переходом от игровой к учебной деятельности, излишним

напряжением зрительного аппарата при учебных занятиях, несоблюдением гигиенических правил чтения и писания, избыточным использованием различных электронных средств визуализации, коммуникации и компьютерных игр [1, 2]. Методам профилактики и коррекции близорукости школьников с использованием средств физической культуры и специальных лечебных неинвазивных воздействий посвящено значительное количество современных исследований. В качестве профилактических и реабилитационных средств часто предлагаются такие виды двигательной активности как бадминтон, плавание, различные фитнес- и гимнастические упражнения, специальные упражнения адаптивной физической культуры. Вместе с тем, имеется существенный пробел в исследованиях, посвященных влиянию на развитие близорукости, видов спорта, связанных с преимущественным проявлением точности, таких как боулинг, гольф, дартс, керлинг, стрельба и т.п.

Можно предположить, что регулярные занятия такими видами спорта, совершение целенаправленных действий в которых сопряжено с необходимостью попеременно фокусировать зор на цели и перемещаемом спортивном снаряде, является своеобразной гимнастикой для миопийного глаза и будет способствовать профилактике нарушений зрения, вызванных изменением кривизны хрусталика. Также можно предположить специфическое влияние занятий видами спорта, связанными с появлением целевой меткости, на развитие различных координационных способностей.

В этой связи представляется актуальным провести пилотное исследование влияния занятий гольфом на специфику развития некоторых координационных способностей близоруких детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленной выше задачи в течение 2018–2019 гг. наблюдалась группа школьников в возрасте 8–10 лет, занимающихся в секции гольфа в средней образовательной школе № 1575 г. Москвы. Наблюдалось 12 школьников, у которых была диагностирована миопия слабой степени (до -3.0 дптр). Для этой группы школьников по врачебным показаниям было рекомендовано ношение корригирующих очков для смотрения вдаль. Занятия проводились по программе спортивной подготовки по гольфу для спортивно-оздоровительных групп 3 раза в неделю по 2 часа каждое [5]. В начале учебного года (в 2018 и в 2019 гг.) было осуществлено тестирование наблюдаемого контингента. Батарей тестов включала: определение способности к воспроизведению половинного усилия при растягивании резинового эспандера, способности к статическому равновесию (проба Ромберга) и способности к воспроизведению заданного темпа.

Результаты обрабатывались с помощью статистической программы SPSS. Справедливость статистических гипотез проверялась при уровне значимости ( $p=0.05$ ).

Графическое сопоставление медиан, интерквартильных широт и доверительных интервалов результатов тестирования школьников в 2018 и 2019 годах представлены на рисунках 1–3.

Как следует из представленных результатов, во всех трех испытаниях после года регулярных занятий произошел существенный прирост координаци-

онных способностей. Так, точность воспроизведения половинного усилия при растягивании резинового эспандера возросла почти в три раза: с 0,75 кг до 0,25 кг; время нахождения в состоянии устойчивого равновесия увеличилось с 5,7 секунды до 12,1 секунды; а точность воспроизведения заданного темпа возросла с  $\pm 8$  колебаний в минуту до  $\pm 3$  колебаний в минуту.

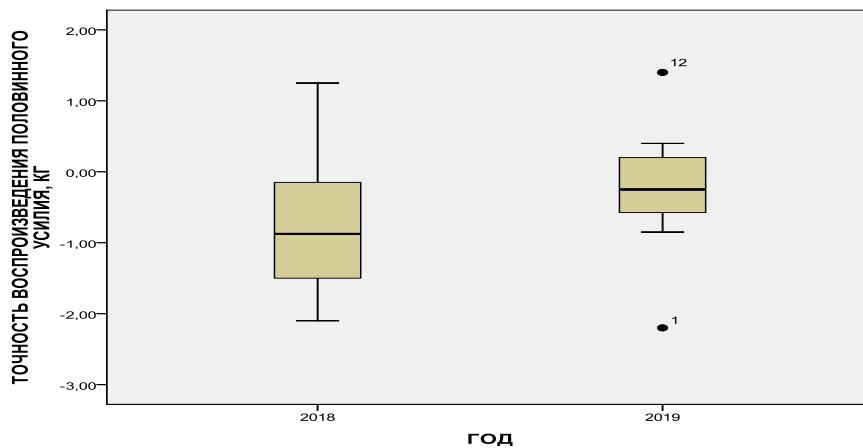


Рис. 1. Точность воспроизведения половинного усилия

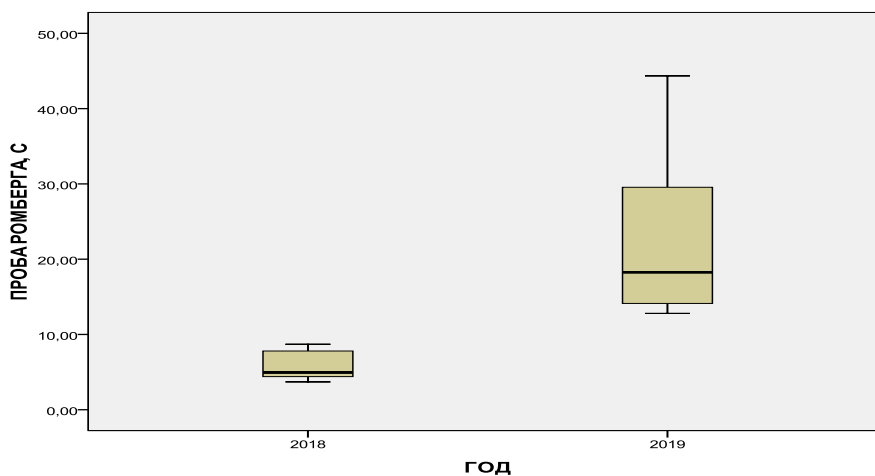


Рис. 2. Проба Ромберга

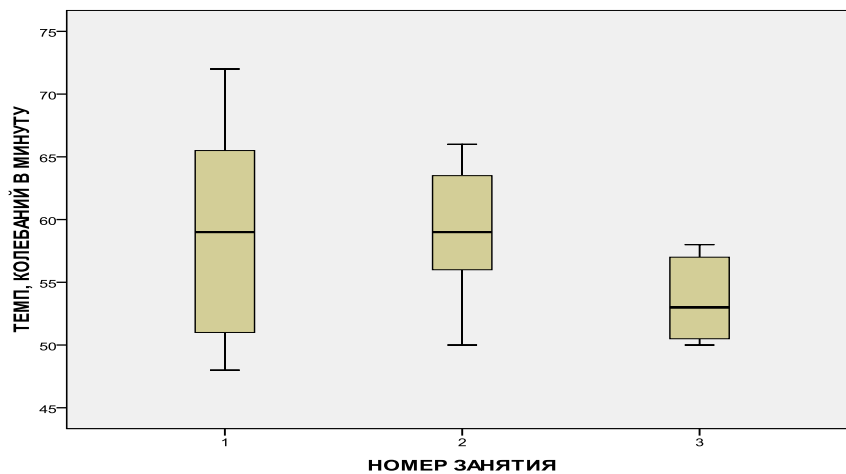


Рис. 3. Воспроизведение заданного темпа

Все средние результаты координационных тестов стали сравнимы с детьми без нарушений зрения, а в пробе Ромберга и воспроизведении заданного темпа даже их немного превысили. Можно предположить, что причиной таких существенных изменений могут являться компенсаторные механизмы повышения чувствительности вестибулярной и проприорецептивной сенсорных систем у детей с легкой степенью близорукости [3, 4].

Регулярный осмотр офтальмолога близоруких юных гольфистов не выявил динамики ухудшения остроты зрения в течение 2018–2019 гг.

Таким образом, в результате проведенного исследования предварительно установлено, что занятия гольфом с близорукими детьми приводят к существенному развитию их специфических двигательных способностей: способности к дозированию усилия, способностей к равновесию и воспроизведению заданного темпа. Также установлено, что при регулярных занятиях развивается гибкость и скоростно-силовые способности мышц туловища.

### Литература

1. Горохова, Е. В. Особенности методики рекреативно-оздоровительных занятий, проводимых во внеурочное время со школьниками младших классов с миопией слабой степени / Е. В. Горохова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 50–54.

2. Клинические рекомендации. Миопия. – URL: <https://medi.ru/klinicheskie-rekomendatsii/miopiya> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

3. Корольков, А. Н. Определение порогов восприятия движений в суставах верхних конечностей / А. Н. Корольков, М. В. Климанова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 34 (325). – С. 36–40.

4. Рипа, М. Д. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, А. Н. Корольков, В. А. Фесенко. – Москва : Эдитус, 2017. – 228 с.

5. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гольф / А. Н. Корольков, В. Г. Никитушкин, Д. С. Жеребко, В. В. Верченев. – Москва : Федеральный центр подготовки спортивного резерва. – 2016. – 158 с.

## **ПРИВЛЕЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом (на примере г. Великий Устюг). Представлены результаты анкетного опроса школьников 13–15 лет. Выявлены основные проблемы недостаточного привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** школьники, физическая культура, спорт, систематические занятия, анкетирование.

Современная Россия, в первую очередь, нуждается в здоровом, трудолюбивом, талантливом поколении молодых людей. Физическая культура и спорт объединяют людей из разных социальных групп и помогают им прожить свою жизнь в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. Поэтому внимание необходимо уделять всем слоям населения, обеспечивая потребности каждого возрастного периода. Это становится возможным только после того, как занятия физической культурой и спортом станут не только доступными, но и войдут в привычку каждого человека. В связи с этим необходимо улучшать эффективность управления сферой физической культуры и спорта.

В. П. Лукьяненко характеризует систему физической культуры и спорта как сформировавшуюся в определенном обществе структуру общественной практики, занимающуюся организацией и управлением физического совершенствования социума [4].

Привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом – это одна из форм популяризации физического воспитания [1]. Приобщение к физической культуре и спорту, по мнению Е. А. Коротковой, – это основная составляющая в формировании здорового образа жизни населения. Большое значение для всестороннего развития физических способностей при помощи двигательной активности имеет систематичность занятий [3].

Е. А. Гришкина под привлечением населения к занятиям физической культурой и спортом понимает такое действие, после которого получается убедить человека и настроить его на ведение здорового образа жизни. К этому же понятию автор относит распространение информации и формирование убеждения в необходимости заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и проявление активности в этой области [2].

Под привлечением населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом А. А. Щапков [5] понимает целенаправленную деятельность по внедрению в сознание человека научно-обоснованных взглядов, формированию физических способностей и распространению пропагандистской деятельности при помощи различных средств.



С целью получения информации о значении занятий физической культурой и спортом и привлеченности населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом нами осуществлялось анкетирование школьников города Великого Устюга в возрасте 13–15 лет. В анкетировании приняли участие ученики школ № 2, № 4, № 9, № 11 г. Великого Устюга в количестве 121 человек.

Полученные нами данные анкетного опроса позволили сформулировать следующие выводы: из опрошенных нами респондентов только 40% детей занимаются каким-либо видом спорта, остальные 60% ответили отрицательно. Это говорит о том, что большинство детей получают физические нагрузки только на уроках физической культуры.

Далее мы попытались узнать, какими видами спорта занимаются подростки. На рисунке 1 представлены данные ответов тех, кто занимается спортом, т.е. 40% опрошенных.

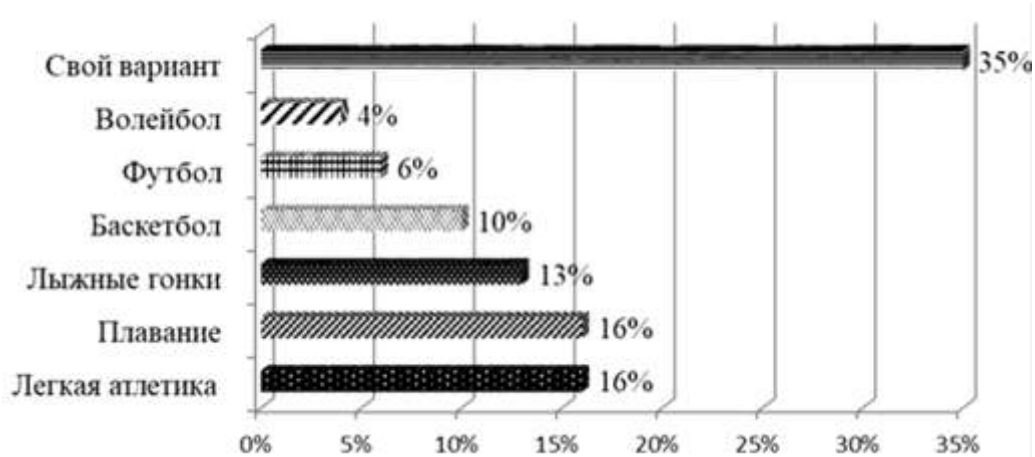


Рис. 1. «Каким видом спорта вы занимаетесь?», %

Школьники, которые ответили отрицательно, не вошли в наши расчеты. Большинство детей посещают тренировочные занятия по легкой атлетике и плаванию, так указали 16% респондентов. Чуть меньше, а именно 13%, указали, что посещают секцию по лыжным гонкам. На баскетбол ходят 10% опрошенных детей, на футбол – 6% и на волейбол – 4%. Стоит отметить, что 35% детей написали вид спорта, который не был указан в анкете. Так, 17% детей посещают тренировки по видам боевых искусств, сюда вошли бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. Пауэрлифтингом занимаются 10% детей в возрасте 13–15 лет, 4% указали, что посещают секцию по настольному теннису, 2% отметили, что занимаются конным спортом и бильярдным спортом занимаются 2% опрошенных.

Мы выяснили, что 1–2 раза в неделю занимаются выбранным видом спорта 3% опрошенных детей, 16% занимаются 3 раза в неделю, 21% – 4 и более раз в неделю.

В 2014 году прошла зимняя Олимпиада в Сочи и многие россияне следили за событиями, болели за наших спортсменов. Поэтому мы попытались выяснить, возрос ли интерес к физической культуре и спорту после Олимпийских игр или других событий, связанных со спортом. Анализируя данные, представленные на рисунке 2 (положительно ответили 72% респондентов, и всего 28% ответили отрицательно), можно сделать вывод, что на мотивацию детей влияют значимые в России и в мире спортивные события.

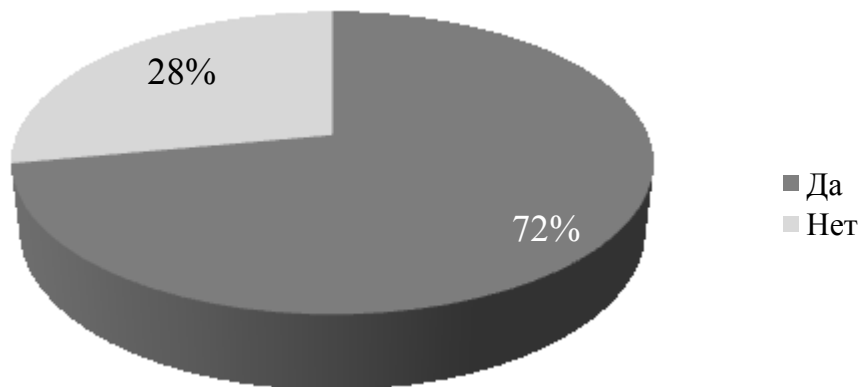


Рис. 2. «Увеличился ли у вас интерес к физической культуре и спорту после Олимпийских игр или других событий, связанных со спортом?», %

Большая часть опрошенных знают, что в городе Великом Устюге есть бесплатные спортивные занятия, так ответили 90% детей, 2% указали, что в городе нет бесплатных секций и 8% затруднились с ответом (данные на рисунке 3).

Мы попросили респондентов оценить возможность для занятия спортом в городе по пятибалльной системе (где 1 – очень плохие, а 5 – отличные). Почти половина респондентов, а именно 46% оценивают возможность для занятия спортом в Великом Устюге удовлетворительно, 22% оценили в 2 балла. Считают, что в городе созданы хорошие условия 17% школьников, 9% считают, что возможности плохие. Только 6% опрошенных отметили, что в городе Великом Устюге отличные возможности для занятия спортом. Это, в свою очередь, может быть одной из причин, того, что 60% опрошенных нами детей не занимаются физической культурой и спортом в свободное время.

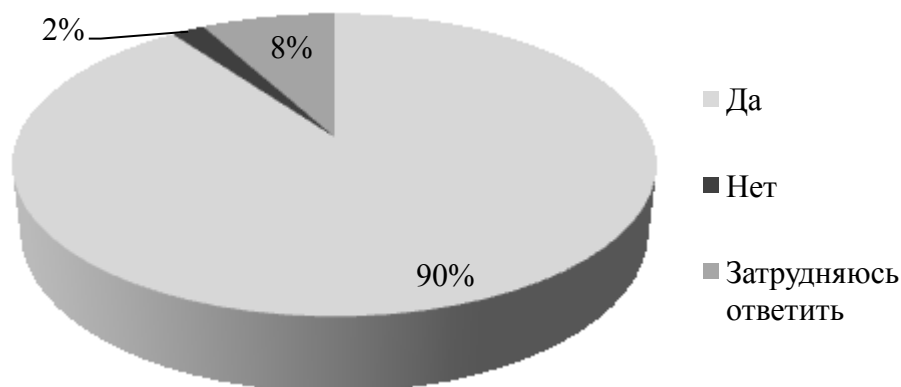


Рис. 3. «Есть ли в вашем городе бесплатные спортивные занятия?», %

Мы попытались выяснить причины, почему школьники 13–15 лет (60% опрошенных респондентов) не занимаются физической культурой и спортом. Можно было выбрать несколько вариантов ответов. 74% школьников указали причину «загруженность учебной работой в школе». Действительно, возраст 13–15 лет – это возраст, когда дети сдают в школе всероссийские проверочные работы, контрольные работы, проекты. Нагрузка очень большая, что может повлиять на снижение мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом. Ответ «Нет свободного времени» указали 62% опрошенных.

Стоит обратить внимание на 25% школьников, которые отметили, что не знают, куда можно сходить, чтобы заниматься физической культурой и спортом в городе. С такими детьми обязательно следует провести информационную работу и рассказать о спортивной деятельности в Великом Устюге. «Не позволяет здоровье заниматься физической культурой и спортом в свободное время» указали 7% респондентов, «не интересны занятия физической культурой и спортом» – такой ответ отметили 4% опрошенных.

Стоит обратить внимание и на варианты ответов, которые дети указали в причинах, не входящих в перечень. Так, 22% написали, что в городе нет того вида спорта, которым бы им хотелось заниматься. Еще одна причина, которую отметили 8% детей – платные секции. Значит, если бы по данным видам спорта тренировочные занятия проводились бесплатно, школьники бы посещали их. Вариант «далеко от дома» указали 10% детей, 4% написали, что им лень заниматься физической культурой. Кроме того, 1% отметили среди причин – не отпускают родители, что говорит о том, что у ребенка есть желание, но родители препятствуют этому.

Далее мы попросили школьников указать, чего, по их мнению, не хватает в городе Великом Устюге для занятий физической культурой и спортом. Самым распространенным был ответ, что не хватает спортивных площадок, так ответили 89% детей, 18% написали, что в городе необходимо построить еще один бассейн. Хороший стадион хотели бы видеть в своем городе 17% детей. 4% респондентов указали, что в городе не хватает спортивной школы, которая бы на своей базе объединяла несколько видов спортивных специализаций. Данные опроса представлены на рисунке 4.

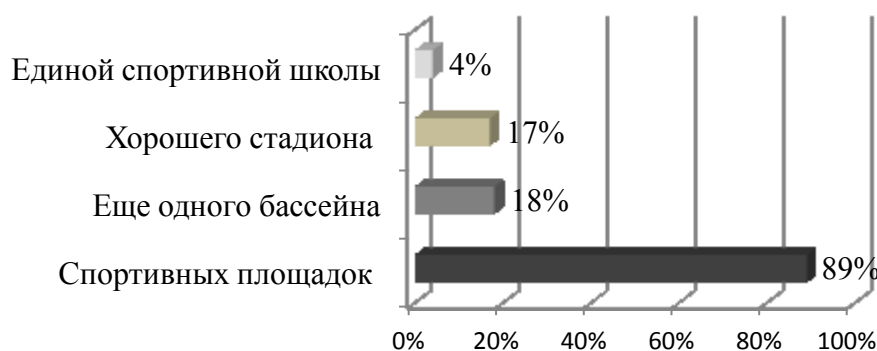


Рис. 4. «Чего не хватает в вашем городе для занятий физической культурой и спортом?», %

Мы попросили респондентов указать, как, по их мнению, можно повысить интерес к физической культуре и спорту в городе Великом Устюге. Нами были получены следующие данные, отраженные на рисунке 5.

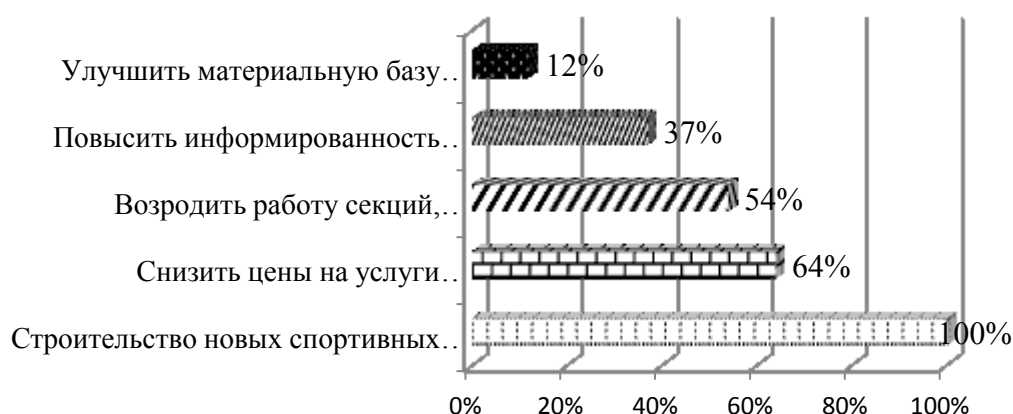


Рис. 5. «Как, по вашему мнению, можно повысить интерес к физической культуре и спорту в вашем городе?», %

Все 100% опрошенных указали, что необходимо расширить спортивную сферу за счет строительства новых спортивных сооружений, открытия новых спортивных секций. Считают, что необходимо снизить цены на услуги физкультурно-спортивных учреждений 64% опрошенных. Чуть больше половины, а именно 54%, указали, что необходимо возродить работу секций по месту жительства, восстановить дворовые спортивные площадки. Интерес к физической культуре и спорту повысится, если улучшить информированность населения о спортивных мероприятиях, так считают 37% опрошенных школьников. 12% указали, что интерес к спорту у жителей города увеличится, если улучшить материальную базу спортивных учреждений. Необходимо проводить больше спортивных соревнований и массовых мероприятий для детей, так считают 8% опрошенных.

В конце нашего опроса мы узнали о намеренности детей в возрасте 13–15 лет сдавать комплекс ГТО. Хочется отметить, что вариант ответа «Я не знаю что это такое» не указал ни один из опрошенных. Положительно ответили 69% детей, отрицательно – 31%. Данные опроса представлены на рисунке 6.

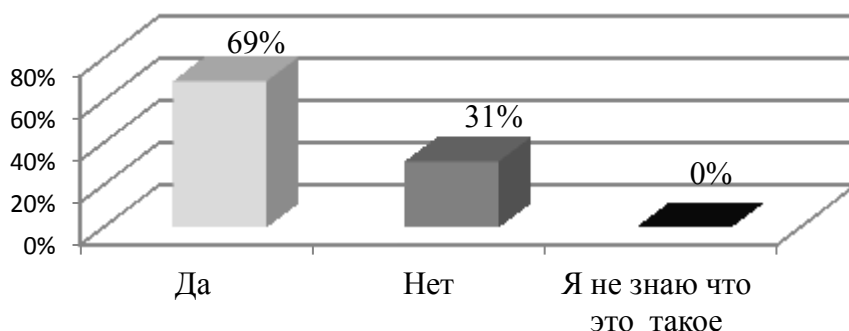


Рис. 6. «Намерены ли вы сдавать комплекс ГТО?», %

Таким образом, проведенное анкетирование, позволило установить, что опрошенные нами дети в возрасте 13–15 лет г. Великого Устюга заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом. Многие из них посещают различные спортивные секции, а те, кто не посещает, с удовольствием бы занимались физической культурой и спортом, если бы позволяли условия, указанные нами выше.

### Литература

1. Бардамов, Г. Б. Системный принцип управления физической культурой и спортом в ВУЗе / Г. Б. Бардамов, И. С. Алексеев // Вестник БГУ. – 2012. – № 13. – С.15–25.

2. Гришкина, Е. А. Проблема формирования интереса детей к занятиям спортом / Е. А. Гришкина // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 6. – С. 78–83.

3. Короткова, Е. А. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова. – Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 120 с.

4. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – Ставрополь : СГУ, 2001. – 224 с.

5. Щапков, А. А. Привлечение молодежи к занятию спортом и физической культурой / А. А. Щапков, О. А. Давыдов // Научные труды КубГТУ. – 2016. – № 7. – С. 167–174.

*А.Г. Митрофанова, О.В. Пономарева, А.В. Маркова  
Вологодский государственный университет, г. Вологда*

### ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

**Аннотация.** Настоящее исследование направлено на оценку уровня физических качеств у девушек в возрасте 16–17 лет в зависимости от занятий танцами. В ходе исследования был проанализирован уровень развития физических качеств у испытуемых до начала занятий танцами и по истечении трех месяцев занятий танцами для выявления эффективности данного вида двигательной активности.

**Ключевые слова:** танцы, физические качества, уровень физических качеств, развитие и совершенствование физических качеств.

Занятия физической культурой и спортом в вузах являются частью структуры целостного процесса вузовского образования. Он направлен на развитие физических качеств и ориентирован на подготовку будущего специалиста, который может организовать и вести здоровый образ жизни.

Под физическими качествами понимаются социально обусловленные комплексы биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность к занятию активной двигательной деятельностью [5].

Физические качества отличаются от других качеств человека тем, что они могут проявляться только при решении двигательных задач с помощью двигательных действий. Одним из основных способов совершенствования имеющихся физических качеств или развития новых качеств выступает танец.

Танец представляет собой одну из форм искусства, в котором материалом для создания образа и художественных фигур, содержащихся в нем, выступает человеческое тело. Ритмичные движения, пластичность, выразительные позы – все это составляющие танца. Это искусство, которое позволяет воплотить в себе любые эмоции, душевное состояние, передать чувства и настроение через движения тела в пространстве. Танцы неразрывно связаны с музыкой [4].

Занятия танцами предоставляют идеальную возможность увеличить объем двигательной активности, что оказывает существенное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, улучшить физические качества и умственную активность. В некоторых танцах динамичные движения чередуются со статическими движениями и позициями (румба, танго, медленный вальс, пасодобль). Это стимулирует сердечно-сосудистую систему и затрагивает практически все мышцы тела. Во время танца нет перегрузки, поэтому дыхание всегда ритмично и сочетается с выполняемыми движениями.

В процессе занятий танцами создается мышечный корсет, увеличивается мышечная сила и исправляется недостаток осанки. Кроме того, некоторые спортивные танцы (медленный вальс, венский вальс, танго, самба, джайв) связаны с постоянным вращением тела, что тренирует вестибулярный аппарат и положительно влияет на работу капилляров мозга.

Движения в определенном музыкой ритме способствуют сложной ритмической работе всех органов и внутренних систем, что приводит к общему оздоровлению организма. В латиноамериканских танцах (самба, ча-ча-ча, румба, джайв), в результате активной работы брюшного пресса и мышц спины, происходит своеобразный массаж внутренних органов. Кроме того, танец является прекрасным средством комплексного оздоровления суставов и всей опорно-двигательной системы [2].

Многие системы восстановления, в которых основное внимание уделяется физическому аспекту выздоровления, включают в себя танцевальные элементы. К ним относятся шейпинг, аэробика, ушу, капозйра и т.д. Так, например, шейпинг, основанный на принципе калокагатии – бесконечного движения человека для оздоровления и самосовершенствования, включает в себя физическую культуру, правильное питание и хореографию. Аэробика – это система, состоящая не только из элементов физических упражнений, но и из танца (джаз, латино и т.д.). Шейпинг и аэробика помогают укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, ускоряют обмен веществ, помогают избавиться от лишнего веса и поддерживать форму [3].

Для оценки уровня развития и совершенствования физических качеств с помощью танцев нами было проведено исследование, целью которого являлось соотношение показателей уровня физических качеств испытуемых до на-

чала занятий танцами и показателей уровня физических качеств испытуемых, выработанных в ходе занятий в танцевальном кружке в течение трех месяцев. В исследовании принимали участие 20 человек (девушки, возраст которых составил 16–17 лет, ранее танцами не занимались).

На первоначальном этапе исследования испытуемым предлагалось выполнить физические упражнения из общей физической подготовки. Оценка результатов проводилась по следующим параметрам: время выполнения задания; результативность выполнения задания. Для оценки уровня развития физических качеств у испытуемых, использовались нормативы комплекса ГТО (ступень 5: 16–17 лет) [1]. В ходе исследования испытуемым предлагалось в течение трех месяцев посещать танцевальные занятия. Так, в рамках проводимого исследования, девушки посетили 24 танцевальных занятия (по 2 занятия в неделю) по направлению «Зумба».

По истечении трех месяцев нами было проведено повторное исследование развития физических качеств испытуемых. Результаты следующие: уровень физических качеств испытуемых после посещения 24 танцевальных занятий увеличился (рис.):

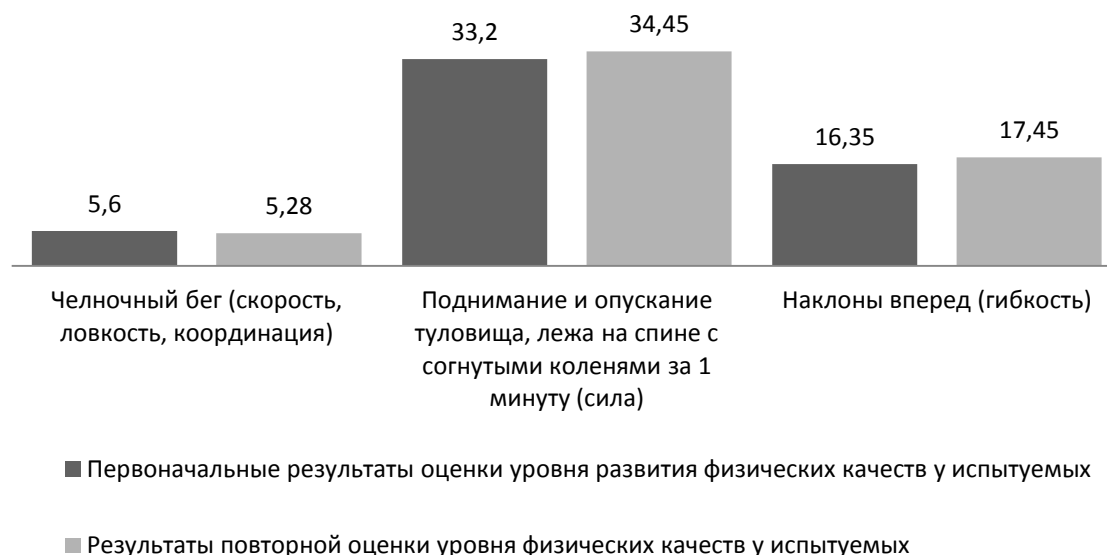


Рис. Сравнение средних показателей уровня физических качеств испытуемых «до» и «после» посещения танцевальных занятий, %

- средний показатель «Поднимание и опускание туловища, лежа на спине с согнутыми коленями за 1 минуту» увеличился на 1,25 (3,76 %);
- показатель «челночный бег» увеличился на 0,32 сек. (5,71 %);
- среднее число показателя «наклоны вперед» увеличилось на 1,1 (6,72 %).

В заключение можно сделать вывод о том, что проведенное исследование позволило оценить влияние танцевальных занятий на возможность развития и совершенствования физических качеств личности, таких как: гибкость, координация, ловкость. После планомерных танцевальных занятий у группы испытуемых отмечается положительная динамика средних показателей уровня

физических качеств. Таким образом, уровень физических качеств человека может быть увеличен с помощью постоянных занятий танцами.

### Литература

1. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018–2021 гг., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542» (утвержден Минспортом России 01.02.2018). – URL: <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov-ispytanii-testov/> (дата обращения: 02.10.2016). – Текст : электронный.

2. Воробьева, О. А. Современный танец в России / О. А. Воробьева, К. Б. Демина // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 5 (72). – С. 34–39.

3. Монахова, Е. Г. Спортивный танец как средство оздоровления / Е. Г. Монахова // Инновационная наука. – 2015. – № 7–2. – С. 115–119.

4. Чумаков, Б. Н. Спортивные танцы : учебно-методическое пособие / Б. Н. Чумаков. – Новокузнецк : КузГПА, 2015. – 70 с.

5. Шуткин, С. Н. Основные качества физического развития человека и средства их улучшения / С. Н. Шуткин, В. В. Ипполитов, В. В. Недосекин // Спорт день за днем. – 2016. – № 1 (7). – С. 23–27.

6. Шуткин, С. Н. Физические качества человека и необходимость их совершенствования / С. Н. Шуткин, В. В. Ипполитов, А. Н. Недосекин // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 8. – С. 121–128.

*Н.Е. Окунева, Л.Г. Авдонина*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

### ВЛИЯНИЕ СМИ НА ПРОПАГАНДУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕМЬЕ

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию деятельности средств массовой информации по пропаганде физической культуры в семейном образе жизни. Рассмотрено влияние информационных сетей на популяризацию спорта в семье.

**Ключевые слова:** семья, физкультура, спорт, пропаганда, образ жизни, СМИ, Интернет, физическая культура.

Пропаганда имеет большое значение в сфере спорта и физической культуры как инструмент распространения определенных взглядов и идей с последующей массовой практической деятельностью. Иными словами, пропаганда спорта и физической культуры приобретает характер их популяризации. Наиболее распространенными средствами пропаганды являются средства массовой информации. В утверждении определенных идей в сознании общества за-



ключается одна из их функций. Эффективность этого средства определяется степенью охвата аудитории, актуальностью, разработанностью методов влияния. СМИ распространяют информацию не с целью сообщить что-либо, а с целью побудить к конкретному образу мышления, с которым прослеживается зависимость образа жизни. Поэтому источники массовой информации имеют потенциал средств пропаганды спорта и физической культуры, которая направлена на коррекцию образа жизни людей.

Направления пропаганды и информация, которой СМИ уделяют внимание, прежде всего, зависят от государственной политики в целом. В концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года отмечена необходимость повышения качества жизни семей и реализации программ, направленных на сохранение здоровья граждан. Согласно документу, сущность роли семьи включает в себя охрану здоровья ее членов, а сохранение физического, психологического и эмоционального здоровья семьи названо ее общественно значимой функцией, в соответствии с которой определяются меры, предусмотренные концепцией.

Из данных положений следует, что концепция семейной политики подтверждает важность физической культуры в семейном образе жизни. Этот вывод подкрепляется задачами семейной политики, определенными документом: развитие жизнеохранительной функции семьи и создание условий для обеспечения здоровья ее членов; развитие форм отдыха и оздоровления детей, направленных на формирование навыков здорового образа жизни, исключающих употребление алкоголя и табака; вовлечение семей и детей в систематические занятия физической культурой и спортом.

В этом же разделе концепции в соответствии с вышеуказанными задачами прямо отмечена необходимость пропаганды образа жизни семей, культивирующих здоровый образ жизни, через средства массовой информации. В Указе Президента РФ об основных направлениях государственной семейной политики уделено внимание такому направлению политики, как улучшение охраны здоровья семьи и усиление помощи в воспитании детей, что имеет связь с физической культурой. Помимо этого среди мер, предпринимаемых для улучшения условий и повышения качества жизни семьи, прописаны меры пропагандистского характера.

Кроме документов, касающихся семейной политики, стоит обратиться к документам, посвященным непосредственно физической культуре и путям ее развития. Среди них федеральный проект «Спорт – норма жизни», стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года и государственная программа «Развитие физической культуры и спорта». В каждом из перечисленных источников пропаганда физической культуры указана как одна из задач в деятельности по развитию спорта и активизации спортивно-массовой работы.

В стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года отведен раздел, посвященный разработке и реализации комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни. Согласно этому разделу одними из направлений пропагандистской деятельности являются расширение аудиторий и повышение качества пропагандистской работы по физической культуре и спорту, здорового образа жизни ведущих телевизионных каналов и создание и распространение кинематографической, печатной и наглядной продукции, теле-радиопрограмм и Интернет-ресурсов в области здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Таким образом, можно заключить, что деятельность по пропаганде физической культуры и спорта, особенно в семейном образе жизни, через средства массовой информации определена как одна из задач государственной политики в различных сферах жизни общества.

Чтобы понять эффективность работы средств массовой информации в этой сфере было проанализировано несколько их видов: печать, телевидение, Интернет-СМИ, а также социальные сети, которые не являются официальными СМИ, но в современном обществе представляют собой один из самых потребляемых источников информации.

У всех трех видов СМИ достаточно разный охват аудитории. Самый распространенный источник новостей на данный момент – это телевидение, его доля от населения страны – 88%. Далее следует Интернет – 71%. Печатные издания слабо распространены и привлекают меньше чем 10% россиян.

За период со 2 марта 2020 года по 9 марта этого же года включительно были проанализированы публикации таких изданий как «Аргументы и факты», «Известия» и «Российская газета», из Интернет-СМИ – «Яндекс.Новости», «Комсомольская правда» и «РИА Новости», среди телеканалов были выбраны «Первый», «Россия 1» и «ТНТ». Выбор был сделан на основе тиражей, посещаемости и числа аудитории.

Наиболее частое упоминание темы спорта и физической культуры было обнаружено в статьях из газеты «Аргументы и факты». Заголовки с этой тематикой встречались в 11,98% случаев. Показатель «Известий» значительно ниже и достаточно скачкообразный. В разные дни процент подобных статей был в диапазоне от 2,7% до 10% публикаций. В среднем новости про спорт можно увидеть в «Известиях» в более чем 5% случаев. «Российская газета» сообщала о спортивных событиях и физической культуре даже не каждый день, и средний процент упоминаний этой темы составил чуть больше 4%. Стоит отметить, что отнести эти данные к пропаганде физической культуры и спорта, тем более в семейном образе жизни, можно с трудом, так как от этой доли много публикаций относилось к теме допинговых скандалов, результатов прошедших матчей или не относящихся к спорту правонарушений спортсменов. Статьи, посвященные каким-либо исследованиям, интервью с атлетами или пуб-

личными личностями, ведущими спортивный образ жизни, в некоторых изданиях за указанный период вовсе не встречались.

Онлайн-СМИ имеют большую долю читателей и много возможностей для привлечения их внимания к нужной теме. Одна из таких возможностей – это помещение рубрики «Спорт» в меню быстрого доступа или размещение полезных статей вверху новостной страницы. В этом плане активнее всего побуждает интересоваться спортом и физкультурой Яндекс. Из 13 рубрик одна посвящена спорту, она находится практически в центре «Меню», соответственно, найти ее можно без каких-либо усилий. В разделе «Главное» иногда появлялись новости по анализируемой теме.

«Комсомольская правда» и «РИА Новости» имеют общий показатель: рубрика «Спорт» не имеет возможности быстрого доступа и находится в конце главной страницы. Но стоит отметить, что в сравнении с «Комсомольской правдой», «РИА Новости» чаще чем в 2 раза публиковали статьи, касающиеся спорта, а именно в 13,5% случаев против менее 5%. Тем не менее, у Интернет-СМИ есть проблема, существующая у печатных изданий, – распространяемая информация не несет мотивации к занятиям спортом и физической культурой.

Результаты телевидения оказались наиболее низкими. Развлекательные каналы в указанный период не вели трансляций эпизодов сериалов или передач, пропагандирующих здоровый образ жизни. Новостные выпуски телеканалов «Россия 1» и «Первый» были посвящены спорту в 7% случаев, но упоминание новостей спорта могло не повторяться в дневном и вечернем выпусках и было некаждодневным. Помимо этого стоит обратить внимание на то, что выпуски новостей составляют небольшую долю эфирного времени и имеют не частую демонстрацию, в отличие, например, от рекламного времени.

Социальные сети становятся не только средством коммуникации, но и инструментом рекламы и распространения информации. На данный момент в России активными пользователями социальных сетей по разным данным являются около 40 млн человек. Наиболее используемая платформа – Инстаграм.

В ходе исследования были проанализированы публикации наиболее популярных профилей, отобранных по критериям числа аудитории, семейного положения (наличие детей) и рода деятельности, а именно профили Евгения Плющенко, Павла Воли, Ляйсан Утяшевой, Джигана, Ивана Урганта, Ксении Бородиной, Тимати.

Наиболее популяризирующими активный отдых и физическую культуру в семье профилями оказались профили Тимати (14 млн) и Ляйсан Утяшевой (4,7 млн) с процентом подходящих публикаций 30% и 22% соответственно. Профиль Евгения Плющенко достаточно часто пополняется публикациями о тренировках в детской секции (около 50% постов), но численность его аудитории мала относительно популярных профилей – 550 тыс. Помимо этого было отмечено, что на страницах женщин публикации о семейном времяпрепрово-

вождении встречались чаще, чем в мужских аккаунтах, в которых иногда за указанный период не встречалось ни одного поста, связанного с семьей.

В целом социальные сети оказываются наиболее эффективным методом пропаганды физической культуры в семье. Их используют ежедневно, аудитория лояльна к человеку, публикующему информацию, мгновенный образец поведения и варианта времяпрепровождения в фотографиях и видео, отсутствие сложных формулировок и психологического давления, а также точечность воздействия – статистика подписчиков позволяет проанализировать возрастную и половую структуру аудитории и, соответственно, воздействовать на конкретный слой населения через конкретных личностей. Вывод заключается в том, что сейчас СМИ не ведут организованной пропаганды семейной физической культуры. Они подтверждают свою неэффективность в данной сфере. Статьи в печати и онлайн-изданиях, выпуски на телевидении распространяют информацию, которая предназначена для людей уже интересующихся подобной тематикой, которая не несет в себе мотивации к занятиям спортом ни в семье, ни самостоятельно. Издания, порталы и телеканалы не используют доступные им инструменты с целью популяризации и пропаганды здорового образа жизни, несмотря на то, что это отмечено в программах государственной политики.

### Литература

1. Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года : распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 N 1618-р. – URL: [consultant.ru](http://consultant.ru) (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

2. Об основных направлениях государственной семейной политики: указ Президента РФ от 14.05.1996 N 712. – URL: [consultant.ru](http://consultant.ru) (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р. – URL: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

4. Федеральный проект «Спорт – норма жизни»: проектный комитет по национальному проекту «Демография» от 29.04.2019. – URL: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

5. Сетевое издание РИА Новости. – URL: <https://ria.ru> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

6. Сетевое издание «Комсомольская правда». – URL: <https://www.kp.ru> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

7. Сервис «Яндекс. Новости». – URL: <https://yandex.ru>. (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

**Аннотация.** В статье рассматривается применение в школьной программе малокомплектной сельской школы нетрадиционных видов спортивной деятельности, таких как гиревой спорт, настольный теннис, шахматы, разновидности фитнеса.

**Ключевые слова:** малокомплектная сельская школа, физическая культура, спортивная деятельность.

Здоровье ребенка было и всегда будет стоять на первом месте, о чем нам говорит Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Охрана здоровья обучающихся включает в себя множество подразделов, указывающих на использование средств, отвечающих за здоровье ребенка. Это относится ко всем общеобразовательным учреждениям, и малокомплектным сельским школам в том числе.

Ежегодно в российском обществе происходят изменения, которые приводят к обострению многочисленных социальных проблем, в частности проблем, касающихся обеспечения социально-профессиональной адаптации молодежи к самостоятельной жизни в условиях нестабильного, быстро меняющегося социума. Основным фактором риска в современном обществе является состояние здоровья подрастающего поколения и отношение к нему. В связи с этим укрепление здоровья молодого, растущего поколения является одной из ведущих задач образовательной программы, министерства здравоохранения в российском государстве. В школьной системе содержание и методика учебного процесса выполняют основную роль в формировании личности обучающихся [4]. Это касается и сельских малокомплектных школ.

Малокомплектные сельские школы имеют свои особенности образовательного процесса.

1. *Организация педагогического процесса в сельской малокомплектной школе* [5].

Среди проблем обучения в сельской малокомплектной школе отмечается: невысокий уровень самостоятельности; низкий уровень коммуникативности, профессиональной ориентированности; малое проявление деловитости и предприимчивости учителей; плохая сформированность адаптационных процессов к новым условиям.

Особое влияние на организацию учебного процесса в малокомплектной сельской школе связано с социальным окружением, поэтому необходимость

во взаимодействии села и школы становится более очевидной, реальной и необходимой. Удаленность от города и крупных центров, автономность, отгороженность территориальная и духовная делают это взаимодействие особенно активным, а влияние друг на друга – более существенным, поэтому необходимо учитывать условия сельского общества при организации учебного процесса в сельской школе, использовать воспитательный и образовательный потенциал социального окружения, природы [1].

На организацию учебного процесса в сельской малокомплектной школе особое влияние оказывает малочисленность классов, что имеет как положительные, так и отрицательные стороны для педагога и ребенка. К примеру, городскому учителю по физическому воспитанию трудно представить урок физкультуры, с количеством занимающихся от 2 до 5 человек. Это дает предпосылки для индивидуального обучения и ведения работы с ребенком, позволяет педагогу узнать личностные качества ребенка как в бытовых условиях, так и в семье, что способствует обеспечению индивидуального подхода к каждому ученику и организации учебной деятельности с учетом этих знаний [1].

Урокам в малокомплектной сельской школе свойственна камерность, наименьшая организованность (т.к. проще решаются проблемы дисциплины), педагоги больше уделяют внимания учащимся. Отсюда, казалось бы, учебные успехи учащихся должны быть выше. Но исследования показывают, что мотивационная направленность познавательных интересов сельских школьников значительно слабее развита, чем у городских. Это относится и к успеваемости, качество образования сельских школьников бывает ниже городских.

Выявлен ряд причин этой проблемы [5]:

- нет духа соревнования на уроках;
- узкий круг общения влияет на развитие коммуникации, способности реагирования на новые ситуации;
- психологическая незащищенность ребенка, постоянное давление учителей на ученика; напряжение от того, что ученик постоянно ждет, что его обязательно спросят;
- ограничение в выборе возможностей досуговой деятельности, дополнительных занятий, секций и т. д.;
- однообразие и обыденность форм общения и контактов.

Поэтому возникает необходимость решения перечисленных проблем различными средствами, формами и методами образования.

## *2. Организация занятий с целью решения проблем.*

В связи с возникающими проблемами перед педагогами в малокомплектной школе стоит задача по их решению. Основными пунктами решения являются следующие:

- объединение педагогов, родителей, учащихся по совместному решению планирования деятельности, в том числе и спортивно-оздоровительной;
- расширение познавательного кругозора;
- организация совместной разновозрастной деятельности по выполнению различных социальных функций как во время учебы, так и во внеклассной работе;

- использование потенциала села, культурных ценностей, природы в воспитательном процессе школы, с целью развития и обогащения населения села.

Это способствует развитию учебного процесса сельских школьников, создает благоприятные условия использования средств в учебной и внеучебной деятельности, что позволяет сделать оздоровительную и спортивную деятельность учащихся разнообразнее и снять лишнее напряжение.

Необходимо обогащать содержание занятий, привлекая других специалистов: библиотекаря, медиков, органы правоохранения и т.д. К примеру, о способах укрепления здоровья, гигиене и человеку может провести беседу на одном из уроков физической культуры медработник; библиотекарь может собрать материал и рассказать об известных спортсменах, составить вопросы к викторине. Использование интегрированных уроков станет интересным для ребят. Взаимосвязи социума и школы, а также семьи позволит привлечь и других жителей села.

Все приведенные выше факты позволят разнообразить образовательный процесс в школе. Особенно благоприятным условием для урока физической культуры является возможность смены места. Не во всех школах есть база для проведения занятия по физической культуре, поэтому большая часть урока проходит на открытом воздухе, на природе. Это создает предпосылки для закаливания как одного из мощных средств в борьбе с простудными заболеваниями и укрепления здоровья ребенка, что является актуальной проблемой в современном мире.

Еще одним моментом повышения взаимодействия на уроке физической культуры с классами разного возраста, их объединения, является использование соревновательного момента. Но при этом следует учесть момент правильного объединения классов, к примеру, 5–6, 7–8 или 3–4 (Е. И. Дымов). Не должна быть слишком большая разница в возрасте, так как физические возможности будут слишком отличаться, возникнет эффект неравноправия. Таким образом, определяется новая организация занятий, где характерно разновозрастное обучение как один из пунктов решения проблемы в малокомплектной школе [1].

Все возникающие проблемы накладывают определенный отпечаток на образовательный процесс детей в малокомплектной школе, а также и на сам урок физической культуры. В большей степени поэтому не получается проводить урок физической культуры по тем требованиям, которые предусмотрены программой, особенно это касается командных видов спортивной деятельности, таких как волейбол, баскетбол, входящие в программы по физическому воспитанию.

Согласно ФГОС, наша задача укрепить и сохранить здоровье школьников средствами физической культуры, поэтому возникает необходимость включения в образовательный процесс физического воспитания других видов спортивной деятельности, в соответствии с требованиями и условиями малокомплектной школы, необходимость использования нетрадиционных средств физического воспитания, которые способствуют физическому совершенствованию и подготовленности.

Нетрадиционные средства физического воспитания должны быть подобраны в соответствии с требованиями и условиями малокомплектной школы. Сюда можно включить настольный теннис для всех классов, гиревой спорт, для мальчиков старшего возраста, шахматы и шашки, велоспорт – с 6 по 9 классы, в теплое время года, для девушек – с 7 по 9 классы – элементы фитнеса под музыкальное сопровождение. Все эти виды легко включить в программу по физическому воспитанию, так как они подходят под условия и количество занимающихся (от 2 и выше) в малокомплектной школе. Спортивные виды деятельности не требуют дорогостоящего оборудования и есть во всех школах, а самое главное – разносторонняя образованность учителя физической культуры, его творческий подход [2].

Рассмотрим в отдельности нетрадиционные виды спортивной деятельности, которые нами использованы в школьной программе по физическому воспитанию.

Настольный теннис. Одним из важнейших качеств, необходимых для игры является гибкость. Она разделяется на активную и пассивную. Это качество является очень важным в формировании ребенка, которое необходимо развивать с первого класса [2].

Гиревой спорт имеет следующие особенности:

- развивает силовую выносливость;
- многократное повторение улучшает скоростные качества, координацию;
- улучшает качество не только скелетных мышц, но и сердечной мышцы;
- улучшает циркуляцию крови, повышает эластичность сосудов, что позволяет нормализовать кровеносное давление у здоровых людей;
- позволяет развивать и сохранять подвижность суставов;
- для 7–9 классов можно использовать небольшой вес.

Включение в уроки физической культуры гиревого направления подходит по всем категориям и особенностям малокомплектной школы.

Шахматы – это гимнастика для ума. Является интеллектуальным видом деятельности и в тоже время видом спорта. Одна из древнейших игр на Земле. Шахматы способствуют развитию умственных способностей, памяти, творческого мышления. К этому виду относят и шашки. Эти два направления являются тем видом спорта, который позволяет заниматься даже с одним ребенком, что является нормальным для малокомплектной сельской школы.

Базовым и основным направлением фитнеса является улучшение показателей гибкости, силы и выносливости. Суть его заключается в активации анаболизма, то есть накопление пластических веществ, формирующих ткани организма, и энергетических веществ для обеспечения жизнедеятельности. Эффект занятий фитнесом и полноценное осуществление этого процесса благоприятно влияет на здоровья человека. Ответная реакция организма такова, что идет оптимальное функционирование, обеспечивается полное физическое и психическое благополучие, что является важным элементом для укрепления здоровья школьников. Известно много направлений занятий фитнесом, но для школьников, не нарушая программу по физическому воспитанию,



можно использовать элементы танцевального фитнеса для проведения зарядки или разминки. Это будет способствовать повышению настроения, активизации всех процессов организма, повышению мышечного тонуса, дополнению движений к суточному двигательному режиму детей, укреплению здоровья, повышению музыкального слуха в сочетании с упражнениями и проч.

Таким образом, внедрение нетрадиционных видов спортивной деятельности, таких как: гиревой спорт, фитнес, шахматы, настольный теннис является средством повышения двигательной активности, разносторонне развивает, дает возможность выбора вида спорта по интересам, предотвращает гиподинамию и, что очень важно, полностью подходит под условия сельской малокомплектной школы.

### Литература

1. Байбородова, Л. В. Воспитание сельского школьника / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. – Москва : Центр «Педагогический поиск», 2002. – 176 с.

2. Володин, А. В. К определению предмета и понятий теории и методики спортивных игр / А. В. Володин. – URL: <http://mtppc2009.kurs-ksu.ru> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

3. Дымов, Е. И. Особенности межвозрастного взаимодействия / Е. И. Дымов // Личность в системе коллективных отношений. Тезисы докладов Всесоюзной конференции. – Курск, 1980. – С. 81–82.

4. Петров, В. В. О здоровье нации и проводимых реформах / В. В. Петров // Физическая культура в школе. – 2012. – № 8. – 42 с.

5. Рогожкин, О. А. Школьная программа по физической культуре для учащихся сельской школы, пути обновления / О. А. Рогожкин // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 12–14.

*А.А. Стрелюк*  
*СОШ № 40, г. Череповец*

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

**Аннотация.** В данной статье речь идет о заболеваниях органов зрения: близорукости и дальнозоркости. Эти заболевания носят масштабный характер. При близорукости изображение предмета оказывается перед сетчаткой, а при дальнозоркости – за сетчаткой. Для каждой болезни глаз предоставлен комплекс физических упражнений с целью поддержания работоспособности. При анализе медицинских карт обучающихся МАОУ «СОШ № 40» совместно с медицинским работником школы, можно констатировать, что нарушением органов зрения страдают около 35–38% обучающихся, а это порядка 500 человек, и, по словам медицинского работника, эта цифра растет. Поэтому задача профилактики прогрессирования близорукости и дальнозоркости среди школьников, особенно раннего возраста, исключительно важна.

**Ключевые слова:** зрение, физическая культура, физическая активность, профилактика.

В настоящее время заболевания органов зрения становятся массовым явлением. Основным заболеванием является близорукость (миопия), при которой четкое изображение предмета оказывается перед сетчаткой. В основе врожденной миопии лежат различные пороки развития глазного яблока в целом, ведущие к нарушению формообразования его анатомических и оптических элементов и к дискорреляции между ними. Если это сочетается со слабостью склеры и ее повышенной растяжимостью, то врожденная миопия способна прогрессировать [2].

В механизме развития миопии, возникающей в период детства, можно выделить три основных звена: 1. Зрительная работа на близком расстоянии – ослабленная аккомодация; 2. Наследственная обусловленность; 3. Ослабленная склера – внутриглазное давление.

По степени миопию делят на слабую, среднюю и высокую. К слабой относят миопию до 3,0 дптр, к средней – от 3,25 до 6,0 дптр и к высокой (сильной) – более 6,0 дптр [1].

Профилактика близорукости способствует укреплению организма (правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на воздухе, занятия физической культурой и спортом), а также предупреждение и активное лечение общих заболеваний [3].

По мнению исследователей, наиболее полезными при близорукости средней интенсивности циклическими упражнениями, при которых частота сердечных сокращений остается на уровне 100–140 ударов в минуту, являются бег и плавание. Вызывая приток крови к глазам, эти упражнения улучшают работу цилиарной мышцы глаза и нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости. Циклические упражнения высокой интенсивности, а также акробатика, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, вызывающие учащение пульса до 180 ударов в минуту, приводят к значительной длительно сохраняющейся ишемии глаз, поэтому противопоказаны близоруким людям.

Школьникам со слабой степенью миопии полезны спортивные игры, в ходе которых происходит постоянное переключение зрения попеременно на близкое и далекое расстояние. Такие виды спорта как волейбол, баскетбол благоприятно сказываются на аккомодационной способности глаз и тренируют глазные мышцы, предотвращают прогрессирование патологических изменений органа зрения.

Обучающимся со средней степенью близорукости или дальнозоркости следует ограничивать интенсивность занятия физкультурой, а также такие виды физической активности, как прыжки (в длину, в высоту, с вышки и пр.). Их занятия физкультурой необходимо дополнить специальными упражнениями, направленными на укрепление мышц глаза, гимнастикой для глаз, лечебной физкультурой.

При высокой степени близорукости, осложнениях и изменениях глазного дна показано существенное ограничение видов физической активности. Мио-

пия и спорт не совместимы в случаях занятия такими спортивными дисциплинами, как бокс и борьба, прыжки, большой теннис и футбол, горнолыжный спорт, тяжелая атлетика, велоспорт или конный спорт. Полезными будут дозированные циклические упражнения под наблюдением врача (бег, плавание, спортивная ходьба, стрельба, гребля, фехтование) [2].

Больным с миопией слабой и средней степени для улучшения зрения нужно ежедневно выполнять нижеперечисленные упражнения, обращенные на укрепление мышц. Все комплексы должны содержать упражнение «точка на стекле» для тренировки цилиарной мышцы [4].

Примерные упражнения для улучшения зрения при близорукости:

1. Упражнение делается стоя, кисти ставятся на затылок. Сначала поднять руки вверх, прогнуться, потом вернуться в нынешнее положение. Сделать 7 раз.

2. Круговые движения головой по 4 раза влево и 4 вправо. Самомассаж мышц задней поверхности шеи и затылка в течение 60 секунд.

3. Круговые движения глазами. Выполнять медленно сначала влево, потом вправо около 1 минуты.

4. Закрыв глаза, несильно надавливать пальцами на глазные яблоки около 35–45 секунд.

5. Упражнение «точка на стекле». Необходимо выполнять около 1–2 минут, тренируя мышцы глаза сначала левого, затем правого, а потом вместе. Закрыв глаза, выполнять поглаживание век от наружных углов к носу, а потом обратно около 40–45 секунд.

6. Выполнять быстрые моргания около 25–30 секунд.

7. Посидеть, закрыв глаза около 60 секунд, выполнять брюшное дыхание.

Еще одна из глазных болезней – дальнозоркость. Дальнозоркость – такое рефракционное нарушение, при котором изображения предметов фокусируются не на сетчатке, а в плоскости, расположенной за ней [2]. Считается, что дальнозоркостью страдают главным образом люди пожилого возраста. Это не совсем верно. Нарушения зрительного аппарата, приводящие к дальнозоркости, часто закладываются в молодости. Просто у молодых, как правило, глаза имеют хорошую аккомодационную способность, которая с возрастом постепенно снижается. Единственной причиной рассматриваемого нарушения зрения врачи считают слишком малый размер глазного яблока. Если в норме у человека этот размер (длина глаза) составляет 23 мм, то у человека с дальнозоркостью – 19–22 мм, что и способствует «уходу» фокуса за глаз, минуя сетчатку. Если говорить о предрасполагающих факторах, то особенно стоит выделить – наследственный. Если у родителей имеется дальнозоркость, то с вероятностью в 78% и у их детей эта проблема возникнет [3].

Офтальмологи различают несколько степеней дальнозоркости:

1 степень – рассматриваемая проблема только начала появляться, нарушение зрения до +2 диоптрий, какого-либо лечения не проводится; 2 степень

– показатели диоптрий соответствуют +2,25–4,0, быстрое утомление глаз; 3 степень –диоптрии +4,5 и выше, пациент практически ничего не видит вблизи и расплывчато – вдаль.

Людям со слабой степенью дальнозоркости пойдут на пользу спортивные игры, в ходе которых зрение постоянно переключается то на близкое, то на дальнее расстояние. К таковым относятся: баскетбол, волейбол, настольный теннис [4].

При средней степени необходимо позаботиться об ограничении частоты занятий физкультурой и такими легкоатлетическими видами, как прыжки в высоту, длину и т. д.

При высокой степени дальнозоркости необходимо свести к минимуму или вовсе отказаться от занятий определенными видами спорта, а именно: бокс и единоборства; теннис (большой); футбол; катание на лыжах; тяжелая атлетика; велоспорт [3].

Упражнения для восстановления зрения при дальнозоркости:

1. Займите комфортное положение, глаза при этом направьте прямо. Выполняйте задание, для этого поверните голову и взгляните направо, после чего вернитесь в первоначальную позу. Впоследствии выполните поворот головы в противоположную сторону. Рекомендуется сделать от 10 до 15 поворотов.

2. Расположитесь комфортно. Согните одну руку, отодвинув ее не более чем на 30 см от глаз. В пределах 10 секунд задержите взор на кончике пальца, затем взор нужно перевести вдаль. Сделайте повторно данное задание не менее 10 раз.

3. Займите сидячее положение. Руки, согнутые в локтях, заведите за голову. Спину держите прямо. Прогните спину назад, вместе с этим ноги поставьте на носочки. Оставайтесь в данной позе некоторое время. После этого вернитесь в первоначальную позу, а руки положите на колени либо опустите вниз в расслабленном состоянии. Повторите процедуру около 7 раз.

4. Для начала займите сидячее положение с опущенными вниз руками. Поднимайте сначала правую руку, приложите ее к правому плечу, а затем левую руку – к левому плечу. После этого протяните обе руки вперед и вернитесь в первоначальную позу. Повторите не менее 5 раз.

5. Расположитесь сидя. Поднимите левую руку на уровень глаз, вытянув ее на расстояние не менее 40, но не более 50 см от глаз. Выполняйте пальцами движения по кругу (не торопясь) против часовой стрелки. Взором следите за направлением пальцев. То же самое выполните с другой рукой, изменив направление. Сделайте около 7 раз.

6. Удобно сядьте. Пальцами делайте самомассаж затылочной части и шейного отдела по направлению сверху вниз.

Физические упражнения и спорт – это основные средства укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте, однако для людей страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы спе-

циальные комплексы упражнений. Поэтому задача профилактики прогрессирования близорукости и дальнозоркости среди школьников исключительно важна. Ее успешное решение во многом зависит от совместных коллективных действий врачей поликлиник, обслуживающих учебное заведение, его администрации, преподавателей физической культуры, и, конечно же, от родителей обучающихся.

### **Литература**

1. Аветисов, Э. С. Близорукость / Э. С. Аветисов. – Москва : Медицина, 1986. – 239 с.
2. Ерошевский, Т. И. Глазные болезни / Т. И. Ерошевский, А. Г. Бочкарева. – Москва : Медицина, 1983. – 448 с.
3. Ковалевский, Е. И. Детская офтальмология / Е. И. Ковалевский. – Москва : Медицина, 2014. – 314 с.
4. Храмова, Е. Тренинги и игры для глаз / Е. Храмова. – Ростов-на-Дону : Феникс. – 2016. – 126 с.

## РАЗДЕЛ III. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ СПО И В ВУЗЕ

*Е.И. Алешина*

*Череповецкий государственный университет, г. Череповец*

### К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме готовности студентов образовательных учреждений высшего образования к участию в программе ВФСК ГТО. Представлены результаты исследования уровня развития тех физических способностей студентов, которые необходимы для выполнения нормативных требований комплекса ГТО; выявлены отличия исследуемых способностей по гендерному признаку; проведен анализ физических кондиций студентов в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, студенты вуза, физические способности юношей и девушек, обязательные нормативные требования.

С января 2017 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) реализуется в образовательных организациях всех уровней образования. Амбициозные задачи по вовлечению населения страны в подготовку и участие в программе ВФСК ГТО потребовали решения целого комплекса сложных вопросов, связанных с организацией и кадровым обеспечением, с повышением интереса и мотивации людей, с разработкой системы подготовки и т.д.

Безусловно, эти проблемы вызвали особый интерес в научном сообществе. Актуальными стали исследования, позволяющие выявить инновационные, мотивационно-ценностные и социальные аспекты внедрения ВФСК ГТО (Б.А. Акишин, Г.Н. Королев, А.О. Миронов, О.Е. Писку, Т.Ю. Покровская, А.И. Салмова, В.П. Сущенко, В.А. Щеголев и др.); разработать перспективные направления и инновационные методы организации работы по внедрению комплекса ГТО (Л.М. Асатуров, С.В. Богатова, Т.А. Булавина, М.А. Липендина, Н.В. Матюнина, Д.Н. Немытов, И.Н. Тимошина, В.А. Уваров и др.); установить взаимосвязь и взаимообусловленность участия в программе ГТО и здорового образа жизни (В.С. Астафьев, Д.С. Вавилкин, С.А. Восковский, А.И. Наумов, В.И. Павлов, И.Г. Каплун, И.В. Рудякова, В.А. Шилова и др.); изучить особенности внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях различного уровня (В.А. Гриднев, К.Г. Емелин, В.В. Калянов, А.А. Кокшаров, Н.Н. Королева, А.Ю. Липовка, Е.С. Саблина, С.Н. Серебренникова, В.П. Сущенко, С.А. Овчинников, М.В. Четвертова, М.Г. Шоршнева, С.В. Шпагин, В.А. Щеголев, и др.). Большую группу составили научные ис-

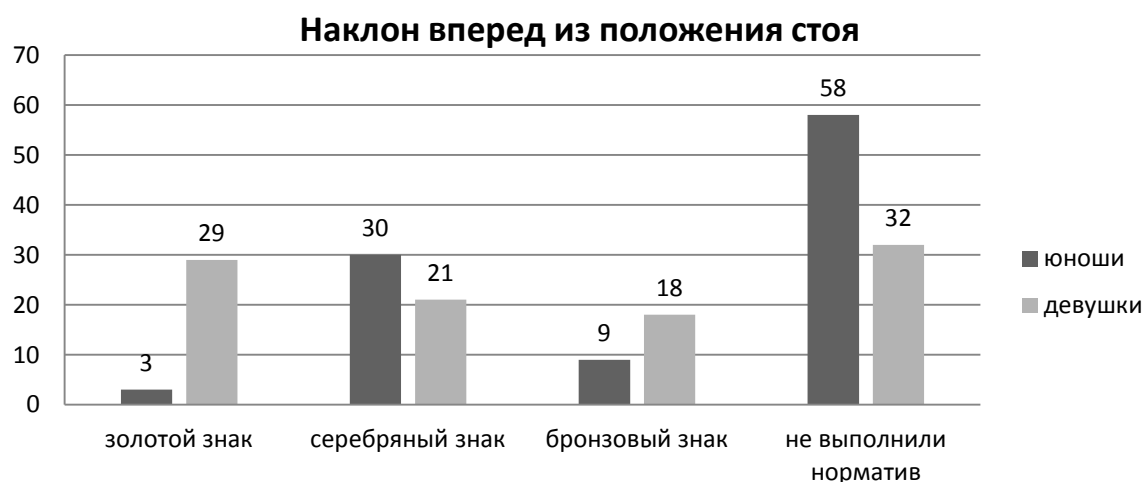
следования по оценке уровня готовности обучающихся различных возрастных групп к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. В этой связи можно отметить работы Т.П. Завьяловой, В.А. Куренцова, Г.В. Лурье, С.П. Мещеряков, С.Н. Парамоновой, Е.И. Перовой, Ж.Б. Сафроновой, И.А. Шибановой, Е.Л. Яннурова и др.

Е.Л. Яннурова отмечает, что реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного физического развития и физической подготовленности. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35–40 %, а в старших – 75–85 %. Учебные занятия по физической культуре компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10–18 % [3, с. 162]. Поэтому очевиден тот факт, что лишь небольшой процент обучающихся физически готов успешно в полном объеме справиться с нормативными требованиями комплекса ГТО.

Это доказывает исследование С.П. Мещерякова, в котором процент юношей-студентов, не выполнивших нормативные требования в силовых видах испытаний и на общую выносливость, составляет более 30 %, а девушек-студенток с низким уровнем развития скоростно-силовых способностей и выносливости – более 50 % [2].

Исследования ученых Казанского федерального университета показали, что более 55 % студентов не справляются с нормативом комплекса ГТО в беге на 300 м, а общее число студентов, успешно выполнивших все четыре обязательных теста, составляет чуть менее 30 % [1].

В нашем исследовании мы анализируем результаты выполнения обязательных нормативов комплекса ГТО студентами Череповецкого государственного университета в соответствии с уровнями золотого, серебряного и бронзового знака отличия ВФСК ГТО для VI ступени, возрастная группа – 18–24 года [4]. В качестве испытуемых выступили студенты 1-го курса в количестве 144 человек, из них 80 юношей и 64 девушки. Тестирование проводилось в начале 2019–20 учебного года. Результаты исследования представлены на рисунках 1–4.



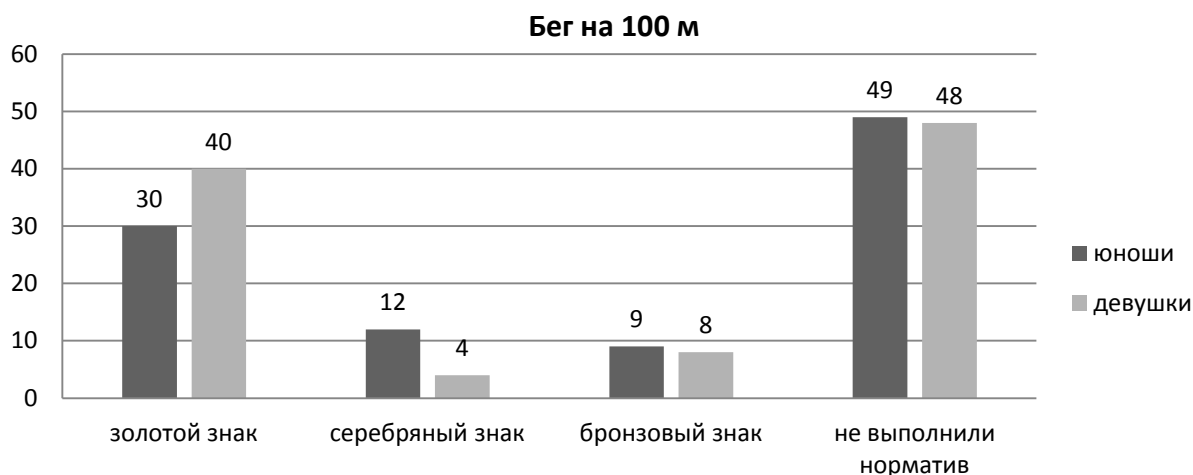
*Рис. 1. Распределение испытуемых по уровню выполнения теста на гибкость комплекса ГТО, %*

Можно отметить, что почти 60 % юношей не смогли проявить гибкость на уровне, требуемом для норматива бронзового знака отличия комплекса ГТО. У девушек данная физическая способность развита значительно лучше, но процент не выполнивших норматив бронзового знака все-таки достаточно высокий – более 30 % студенток.



*Рис. 2. Распределение испытуемых по уровню выполнения теста на силовые способности комплекса ГТО, %*

В данном испытании число первокурсников, не выполнивших уровень бронзового знака, очень значительное. Даже среди юношей это число составило почти 60 % от общего числа прошедших испытание. Среди девушек только 15 % смогли показать хороший уровень развития силовых способностей.

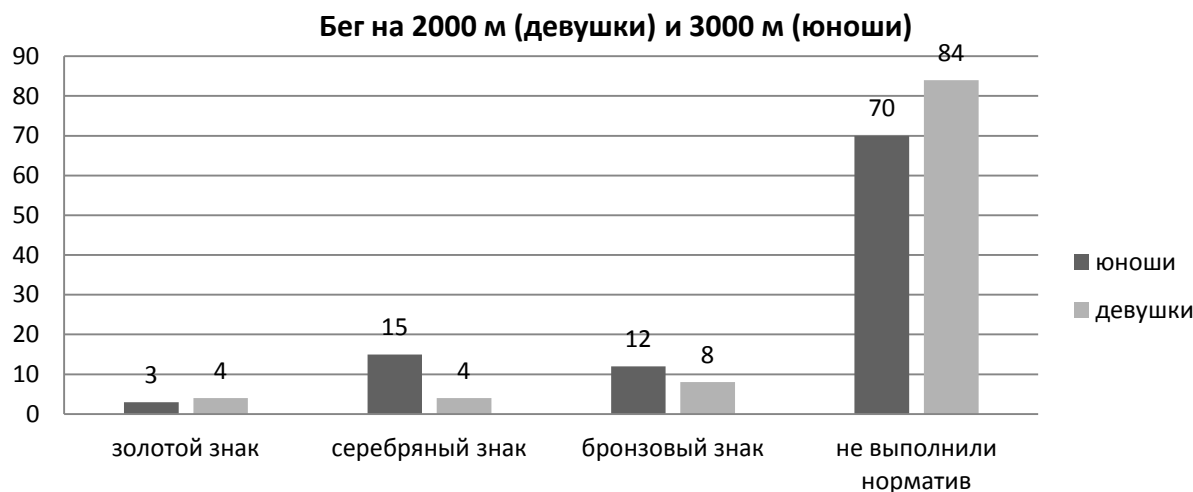


*Рис. 3. Распределение испытуемых по уровню выполнения теста на скоростные способности комплекса ГТО, %*

В данном виде испытаний полученные результаты в группе юношей и в группе девушек существенно не отличаются. Неожиданным можно считать число студентов, выполнивших норматив в беге на золотой знак отличия, по отношению к студентам, пробежавшим дистанцию на серебряный и бронзо-



вый знаки. У девушек таких в 10 раз больше. При этом остается большим количество первокурсников, не выполнивших норматив – почти 50 % в обеих группах.



*Рис. 4. Распределение испытуемых по уровню выполнения теста на общую выносливость комплекса ГТО, %*

Можно констатировать, что уровень общей выносливости (физической работоспособности) студентов первого курса очень низкий, 70 % юношей и более 80 % девушек с нормативными требованиями комплекса ГТО в беге на длинную дистанцию не справились.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы: уровень физической подготовленности студентов первого курса в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО в части обязательных тестовых испытаний можно определить как низкий; во всех видах испытаний количество студентов, не выполнивших норматив, превышает число студентов, успешно справившихся с заданием; в беговых видах испытаний значительных отличий в группах юношей и девушек не выявлено; в упражнении на гибкость ожидаемо девушки показали более высокие результаты, чем юноши; в силовом упражнении уровень подготовленности юношей приблизительно на 30 % выше, чем у девушек.

Обобщая полученные результаты, можно констатировать, что в процессе физического воспитания студентов вуза важно особое внимание уделять развитию кондиционных способностей обучающихся.

### Литература

1. Айдаров, Р. А. Уровень выполнения обязательных тестов комплекса ГТО студентами разных курсов и перспективные направления решения данной проблемы / Р. А. Айдаров, И. С. Исханов, Н. Х. Гжемская // Ученые записки им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1(143). – С. 9–14.

2. Мещеряков, С. П. Прогнозирование успешности выполнения нормативов комплекса ГТО студентами университета / С. П. Мещеряков // ГТО: практика реализации : материалы Всероссийской студенческой конференции

в рамках реализации программы развития деятельности студенческих объединений и всероссийского молодежного проекта «Студенты ГТО» (Москва, 30-31 октября, 2015 г.). – Москва : РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина. – 2015. – С. 132–134.

3. Яннурова, Е. Л. Подготовленность студентов к выполнению нормативных испытаний комплекса ГТО / Е. Л. Яннурова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Международной научно-практической конференции (Уфа, 23–25 марта 2017 г.). – Уфа, 2017. – С. 162–164.

4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». – URL: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kom-pleks-gto> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

*О.И. Бушманова, А.В. Никулин, А.В. Старостина  
Вологодский государственный университет, г. Вологда*

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ НОРМ ВФСК ГТО ПО ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

**Аннотация.** В статье рассматривается метод круговой тренировки для успешной подготовки студентов к сдаче норм ГТО по прыжкам в длину с места, приведен комплекс упражнений для круговой тренировки.

**Ключевые слова:** прыжок, круговая тренировка, упражнения, «золотой значок» ГТО.

В последнее время активизировалось внимание студентов к здоровому образу жизни. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, желание и умение работать творчески, заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы [1]. Через физическую культуру необходимо формировать у студентов мотивации к деятельности, конкуренции, активной общественной жизни, отказ от вредных привычек, формировать определенный тип личности, в частности личности социально активной; разрабатывать новые подходы, принципы и формы профессиональной, морально-психической и психологической подготовки студентов.

Необходимо внедрять в систему высшего образования новые педагогические технологии, новые средства и методы обучения. Спортивно-массовая работа также важна. Спортивные праздники, дни здоровья, студенческие «потешки», соревнования по различным видам знакомят студентов с новыми видами спорта, доступными даже для людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (дартс, городки). Для привлечения населения к здоровому

образу жизни проводятся фестивали ГТО, в том числе и для студентов. Команды вузов соревнуются между собой в выполнении определенных заявленных нормативов.

Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная приказом Министерства спорта России от 21 ноября 2017 г. № 1007, нацеливает на выполнение следующих показателей: увеличение доли студентов, выполнивших или принявших участие в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО до 70% к 2020 году, до 80% к 2025 году [2]. Решение данной задачи потребует не только повышения значимости Комплекса ГТО в образовательном пространстве вуза, использования средств физической культуры для подготовки к выполнению тестов Комплекса ГТО, но и развитие новых форм, способствующих мотивации студентов к выполнению нормативов Комплекса ГТО [3]. В вузах при поступлении за «золотой» значок добавляют баллы к ЕГЭ. У студентов 5 баллов начисляют при подаче документов на повышенную спортивную стипендию.

В комплекс ГТО 6 ступени (возраст от 18 до 29 лет) в испытания по выбору входит прыжок в длину с места толчком двумя ногами. У студентов не хватает физической подготовки, чтобы выполнить этот норматив на «золотой значок». Прыжок – это способ преодоления горизонтальных препятствий. Данное упражнение является многосуставным и задействует сразу несколько мышечных групп: четырехглавая мышца бедра (квадрицепс), ягодичные мышцы, мышцы голени и стопы, разгибатели спины. Квадрицепс отвечает за разгибание ноги в колене, поэтому имеет огромное функциональное значение и задействован в бесчисленном количестве видов физической активности. Особенность прыжка в том, что мышцы работают во «взрывном» режиме, то есть требуется приложить большую силу в короткий промежуток времени. Все различные многосуставные упражнения помогают тренировать координацию. Чтобы группироваться в фазе полета было легче и проще, необходимо укреплять мышцы пресса и спины. Чтобы задать правильную траекторию полета при прыжке, необходимо выполнять синхронные движения руками для правильного отталкивания.

После проведения контрольных испытаний преподаватель должен определить, в каком направлении следует вести физическую подготовку студентов, чтобы увеличить результат в прыжках. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядоченной схемой – символом круговой тренировки [4]. При этом методе в зале или на стадионе преподаватель распределяет студентов по 1–2 человека по «станциям» – местам занятий. Обычно делают 10–12 «станций» и на каждой из них разные упражнения, с минимальным отдыхом между ними. По сигналу преподавателя все одновременно начинают выполнять конкретное задание, затем также по сигналу одновременно переходят как бы по кругу на другую «станцию». После прохождения всех «стан-

ций» всеми занимающимися дается достаточно времени для восстановления и затем этот круг повторяется еще раз. Преподаватель должен замерить частоту сердечных сокращений у занимающихся, чтобы убедиться, что все восстановились и готовы к работе. Этот метод повышает моторную плотность занятия. Каждое упражнение необходимо выполнять до усталости. С помощью преподавателя студент может определить свои возможности в количестве повторов и с каждой тренировкой увеличивать свой результат. Число повторений на каждой «станции» круговой тренировки устанавливается индивидуально и обговаривается заранее.

На занятиях по физическому воспитанию в вузе круговая тренировка имеет особое значение, т. к. позволяет большому числу студентов заниматься одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования [5]. В комплекс круговой тренировки для подготовки к выполнению прыжков в длину с места включают упражнения технически несложные и предварительно хорошо разученные на силу мышц ног, спины, пресса, скоростно-силового характера и специальные упражнения. Специальные упражнения обязательно состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения, соответствуя ему по форме или по содержанию выполнения. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений, а также по психологической направленности специальные упражнения были более сходны с соответствующей частью прыжка. К специальным относятся также имитационные упражнения.

Скоростно-силовые качества, как говорит сам термин, проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений (прыжки, метания, бег на короткие дистанции и т.д.). Некоторые из таких скоростно-силовых проявлений получили название взрывной силы. Развитие скоростно-силовых способностей обусловлено в той или иной мере развитием собственно силовых способностей. Вместе с тем максимальные показатели скорости движений не связаны прямо пропорционально с максимальными проявлениями силы. В скоростно-силовой подготовке применяются методы динамических усилий, которые вызывают максимально быстрое проявление силы при выполнении упражнений с отягощениями.

Рекомендуемые упражнения для комплекса круговой тренировки, для подготовки к сдаче норматива по прыжкам в длину с места толчком двумя ногами:

1. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди в быстром темпе. Можно выполнять в спортзале на полу или на стадионе в яме с песком.

2. Запрыгивание на возвышение с отталкиванием двумя ногами, приземление в положение приседа с активным махом рук. Высота 40–50 см. 10 раз.

3. Бег с высоким подниманием бедра на месте и с продвижением вперед с максимальной частотой 30 секунд.

4. И.п. – лежа на спине: 1 – поднять правую ногу вверх, 2 – поднять левую ногу, при этом опустить правую до касания пяткой пола. 3–4 то же. Выполнить 20–25 раз.

5. И.п. – полный присед, гантели в руках, спина прямая: 1 – выпрыгнуть вверх, 2 – и.п. Выполнять в быстром темпе 10–15 раз.
6. Прыжок в длину с места в песок.
7. И.п. – о.с., гантели в руках: 1 – выпад правой вперед, руки вперед, 2 – и.п. 3–4 то же.
8. И.п. – упор на предплечьях и на носках. Удерживать туловище параллельно полу 40 секунд.
9. Тройной прыжок с места толчком двумя ногами.
10. Прыжки в длину с места на дальность приземления через препятствие (натянутая веревка).
11. Прыжки через гимнастическую скамейку на двух ногах.
12. И.п. – о.с. в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях.

По результатам тестирования студентов Вологодского государственного университета специальности «Автомобильные дороги» у 58 % для сдачи норм ГТО на «золотой» значок вызывает затруднения сдача норматива прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Цель исследования в Вологодском государственном университете в 2018–19 учебном году заключалась в выявлении результативной методики подготовки для увеличения результата в прыжках в длину с места.

Всего экспериментальной работой было охвачено 60 человек (32 студента 2 курса Инженерно-строительного института специальности «Автомобильные дороги» – экспериментальная группа, 28 студентов 2 курса Инженерно-строительного института специальности «Теплогазоснабжение и вентиляция» – контрольная группа).

В экспериментальной группе средний результат выполнения прыжка в длину с места составил 228 см, в контрольной – 227. В экспериментальной группе каждое 2 занятие проводилось в форме круговой тренировки. В контрольной группе студенты выполняли скоростно-силовые, специальные, беговые упражнения повторным методом. Плотность занятий была значительно ниже, чем при круговой тренировке. В конце учебного года было проведено повторное тестирование (табл.).

Таблица

#### Итоговые данные опытно-экспериментальной работы

Этапы эксперимента	Группы	Результаты (см)
Констатирующий	экспериментальная	228
	контрольная	227
Формирующий	экспериментальная	236
	контрольная	231
Результат	экспериментальная	245
	контрольная	237

Полученные результаты позволяют заключить, что в экспериментальной группе, где использовался метод круговой тренировки, значительно улучшились показатели сдачи нормативов по прыжкам в длину с места, чем в контрольной группе, где применялся повторный метод.

Вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

- полученные в исследовании результаты свидетельствуют об эффективности применения круговой тренировки для успешной сдачи прыжка в длину с места на «золотой» значок ГТО;
- разработанный комплекс круговой тренировки можно применять с целью развития скоростно-силовых качеств;
- данный метод позволяет воздействовать на многие мышечные группы и обеспечивает более высокую моторную плотность занятия.

### Литература

1. Бушманова, О. И. Развитие силы мышц рук и туловища у девушек методом круговой тренировки на занятиях по физвоспитанию / О. И. Бушманова, И. Ю. Ермолаева, О. В. Пак // Тенденции развития науки и образования: Самара, 2019. – № 46–1. – С. 18–21.

2. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 г. : утверждена приказом Минспорта России от 21 ноября 2017 г. № 1007. – URL: [https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017\\_211117KonsepStudentSport\\_2025.pdf](https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KonsepStudentSport_2025.pdf) (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

3. Никулин, А. В. Педагогические условия деятельности спортивного клуба вуза по формированию мотивации студентов к выполнению контрольных нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» / А. В. Никулин, А. В. Старостина, О. И. Бушманова // Modern Humanitits. 2019. – № 6. – С. 147–152.

4. Бушманова, О. И. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине ГСЭ. Ф – физическая культура / О. И. Бушманова. – Вологда : Вологодский государственный технический университет, 2006. – 99 с.

5. Бушманова, О. И. Применение метода круговой тренировки для успешной сдачи норм ВФСК ГТО по силовым упражнениям / О. И. Бушманова, А. В. Никулин, Е. В. Принцева // Тенденции развития науки и образования. – Самара, 2019. – № 55–7. – С. 8–11.

## **ВОЗМОЖНОСТИ ТЕХНОЛОГИИ САМОСБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕННОГО ОПТИМИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** Статья посвящена раскрытию сущности технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиоза), и практики ее внедрения в систему высшего образования в качестве авторской дисциплины по выбору. В статье обоснована значимость владения основами ортобиотики для формирования физического и психического здоровья студентов.

**Ключевые слова:** ортобиоз, ортобиотика, технология самосбережения здоровья, оптимизм.

Одним из главных показателей благополучия общества и государства, прогнозирующим дальнейшее его развитие, является состояние здоровья подрастающего поколения. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень потенциально связаны с состоянием здоровья детей и молодежи. Следовательно, внедрение в образовательную практику здоровьесберегающих технологий – одна из тенденций развития современного общества, обусловленная социальным заказом со стороны государства. А их реализация в системе высшего образования приобретает особую актуальность, поскольку студенты, как будущие специалисты в разных сферах, – это стратегический потенциал нации, который нуждается в защите и сохранении здоровья не только в медицинском, но, прежде всего, в социальном аспекте. Поэтому технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиоза) востребована и отвечает современным задачам функционирования учреждений высшего профессионального образования, хотя в практике обучения студентов в российских вузах она еще недостаточно используется [1, с. 51].

Понятие «ортобиоза» было введено в науку И.И. Мечниковым в 1903 году. Анализируя природу человека, им отмечено, что наша физическая природа несовершенна, и необходимы научные способы для установления гармонии. С этой целью разработана теория «ортобиоза» – правильной жизни, основанной на всестороннем знании человеческой природы и поиске средств устранения ее дисгармонии. По Мечникову «искусство жить» включает трудолюбие, здоровый образ жизни без излишеств, следование правилам гигиены и оптимизм [2, с. 306]. Все перечисленные составляющие обеспечивают долголетие. Согласно этой теории, человек должен стремиться достичь долгой и деятельной старости, развивая чувство насыщения жизнью [3].

Учение И.И. Мечникова актуально и на сегодняшний день. Его последователь, Виктор Максимович Шепель – доктор философских наук, профессор

Педагогической академии последипломного образования, академик РАЕН, заслуженный деятель науки РФ, продолжая разрабатывать теорию ортобиоза, сформулировал основную задачу новой науки – ортобиотики – «преодолеть в сознании людей всех возрастов стереотип небрежного отношения к своему здоровью, научить критическому отношению к своим знаниям, ибо можно много знать, не зная самого нужного. И, конечно, выработать в себе привычку самому контролировать свое здоровье» [5, с. 45].

Таким образом, ортобиотика – это наука о рациональном образе жизни и труда, гармонизации взаимоотношений человека и окружающей среды. Она рассматривает рекомендации по практическому овладению принципами личного ортобиоза (с лат. – «разумный образ жизни»), помогающего на протяжении жизни сохранять физическое и психическое здоровье, активную деятельность и радость мироощущения. Ортобиотику (как область научного знания) интересуют вопросы философии оптимизма, гигиенических правил, формулы и тесты выживаемости, универсальные средства самосбережения, технологии сдерживания угасания жизни, а также рассмотрение семьи как цитадели ортобиоза.

Концепция ортобиоза представляется собой единство трех составляющих здоровья: физического, психического и духовно-нравственного. Эти виды подразделяются на технологические составляющие, которые обеспечивают самосбережение здоровья и воспитание жизненного оптимизма.

Физическое здоровье в ортобиозе рассматривается в рамках термина рекреация (поддержание тела в активной физической форме). Реализовать данную составляющую разумного образа жизни можно посредством утренней гимнастики, организации физкультурных пауз в учебном процессе, через занятия спортом, танцами, в целом, через любые физические нагрузки, выполнение которых приносит радость от состояния тонуса своего организма.

Вторая составляющая ортобиоза – психическое здоровье, его баланс достигается посредством релаксации (активные и пассивные формы нивелировки нервного и мышечного напряжения). Примеры таких форм – водные процедуры, массаж, дыхательная гимнастика, различные варианты аутотренинга. К нестандартным формам релаксации В.М. Шепель предлагает отнести цветотерапию, смехотерапию, использование лекарственных трав и отвлекающих подручных средств типа чётков, кубика Рубика и т.п.

Катарсис – последний компонент триединства здоровья – это способ освобождения от негативных эмоций с целью обретения духовно-нравственного здоровья. Конкретными мероприятиями, очищающе воздействующими на личность, являются посещение музеев, выставок, театров, чтение классической и современной художественной литературы, а также проявление любви к окружающим, совершение добрых поступков.

Триединство вышеперечисленных видов здоровья представляет собой слагаемые модели разумного образа жизни, на основе которой разрабатывается индивидуальная модель ортобиоза. Когда рекреация, релаксация и катарсис гармонично сочетаются, у личности повышаются шансы в самовыражении своих лучших личностных и деловых качеств.



Современные студенты, обучающиеся в системе высшего образования, отличаются как по типу темперамента и мировоззрению, так и по своему уровню физической подготовки. Но если у них будет сформирован оптимистический взгляд на мир и желание развиваться, то они будут стремиться проявлять себя и в учебной, и во внеучебной деятельности, демонстрируя активную жизненную позицию. Ведь в переводе с латинского оно обозначает «наилучший». В толковом словаре Ожегова «оптимизм» трактуется как «бодрое и жизнерадостное мироощущение, исполненное веры в будущее; склонность во всем видеть хорошие, светлые стороны» [4]. А оптимистически настроенные люди ориентированы на саморазвитие и, следовательно, на принятие необходимых мер по самосбережению своего здоровья. Они хотят жить «полной жизнью» и готовы выслушивать советы и следовать рекомендациям, способствующим продлению их жизни. Поэтому овладение технологией здоровьесбережения или ортобиоза начинается с самопресечения беспечного отношения к своему здоровью, избеганию систематического переутомления. Рекреация, релаксация и катарсис должны быть представлены в ортобиозе личности в виде конкретных мероприятий.

При построении системы обучения студентов, используя данную технологию, преподаватель должен научить их самостоятельно четко рассчитывать распределение времени по каждому компоненту ортобиоза, исходя из конкретных показателей состояния здоровья, характера труда, экологии условий, в которых протекает их жизнедеятельность. Поэтому в образовательную систему вуза предложено включение дисциплины по выбору «Сохранение здоровья и жизненного оптимизма».

Цель общеуниверситетской дисциплины – формирование у студентов необходимого уровня теоретической и практической компетентности по проблемам сохранения психического и физического здоровья в процессе профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы компетенции, позволяющие им поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7), а также управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6).

Основные структурные составляющие курса:

- Теоретическая база включает изучение основ ортобиотики, обобщение системы факторов, нарушающих психическое и физическое здоровье, выявление профессиональных рисков и их роли в психическом здоровье специалиста. На лекционных и практических занятиях подробно анализируются причины стрессов и стрессовых состояний в профессиональной деятельности, студенты знакомятся с причинами и последствиями психоэмоционального выгорания. В данном курсе применяются следующие образовательные технологии: лекция-диалог, семинар-дискуссия, групповая рефлексия. Разнообразные формы активной самостоятельной работы студентов.

- Практическая составляющая курса включает 16 часов интерактивных занятий – практико-ориентированная форма освоения основ ортобиотики. Одним из заданий является разработка индивидуально-технологической карты самосбережения здоровья «Мой оптимальный режим дня по "формуле выживаемости В. М. Шепеля"», включая комплекс упражнений для рекреации (поддержание тела в активной физической форме). Студентам предлагается прописать и проанализировать режим своего типичного буднего дня. На лекционном занятии обучающиеся знакомятся с технологией здоровьесбережения для конкретного индивида, названной В.М. Шепелем «коэффициент выживаемости» [6]. Его можно представить в виде дроби, в знаменателе которого время суток минус время сна; а в числителе – сумма времени, использованного на составляющие ортобиоза (рекреацию, релаксацию и катарсис).

Предложенная формула подтверждает наличие трехразового шестичасового цикла в функционировании организма, то есть в течение каждых шести часов человеку необходима разовая или часовая подпитка в виде рекреации, релаксации и катарсиса. Условно ее можно разбить на составляющие исходя из времени суток. Утром днем и вечером рекреация, релаксация и катарсис должны занимать по 20 минут соответственно.

Каждый студент, проанализировав свой стандартный режим дня и используя формулу выживаемости В.М. Шепеля, должен в форме презентации представить ряд позитивных изменений для оптимизации своего жизненного ритма. В том числе с применением на практике основ тайм-менеджмента.

В качестве обобщения теоретического материала студентам предлагается составление словаря-справочника своих профессиональных рисков.

Форма аттестации по дисциплине – зачет в форме публичной защиты индивидуальной программы сохранения здоровья и жизненного оптимизма. Данная программа резюмирует все знания студентов по изучаемой дисциплине и позволяет студенту оптимизировать режим своего дня, избегая профессиональных деформаций.

Цель программы: формирование умений самосохранения здоровья и жизненного оптимизма.

Задачи:

- 1) изучить теоретический материал по основам ортобиотики и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости;
- 2) на основе самоанализа составить индивидуальную программу сохранения здоровья и жизненного оптимизма по заданной структуре;
- 3) публично защитить программу сохранения здоровья и жизненного оптимизма.

Направления реализации программы: умение укреплять свое физическое здоровье; умение грамотно и разумно распределять свое время; умение эффективно использовать меры профилактики личной профессиональной деградации и профессиональной усталости (релаксация и катарсис).

Пути и способы достижения результата:

1) прослушать лекционный материал, изучить литературные источники и интернет-ресурсы (найти полезные информационные источники для текущего и дальнейшего изучения. Определить подходящие для себя техники, методики, технологии и т.д.);

2) освоить и продемонстрировать техники, приемы, технологии в рамках практических занятий;

3) апробировать (определить) основные практики сохранения здоровья и жизненного оптимизма для применения отобранных для себя техник, приемов, технологий.

До апробации программы студентами должен быть спрогнозирован ожидаемый результат в соответствии с направлениями реализации программы.

В выводах по результатам реализации программы – резюмированы основные трудности, с которыми пришлось столкнуться в процессе апробации, анализ их причин и достигнутые позитивные результаты.

Программа должна завершаться приложениями, содержащими бланки диагностических методик, освоенных техник, список источников, примеры упражнений, видеоматериалы и другое.

Таким образом, внедрение технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиоза) в систему обучения студентов в форме дисциплины по выбору будет способствовать избеганию в их жизнедеятельности нежелательных для здоровья последствий, формированию практического рационализма по отношению к своему здоровью и позитивных жизненных установок.

## Литература

1. Капустина, Е. Ю. Актуальность технологии самосохранения здоровья и жизненного оптимизма для формирования личности будущего профессионала / Е. Ю. Капустина // Безопасная образовательная среда: содержание и сопровождение: сборник научных статей / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Вологодский государственный университет [под редакцией Е. Л. Тихомировой]. – Вологда : ВоГУ. – 2019. – С. 51–56.

2. Мечников, И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – Москва : Наука. – 1988. – 327 с.

3. Мечников, И. И. Этюды о природе человека / И. И. Мечников. – Москва : Издательство Академии наук СССР. – 1961. – 292 с.

4. Толковый словарь Ожегова. – URL: <http://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=18632> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

5. Шепель, В. М. Ортобиотики: Слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. – Москва : Авиценна. – 1996. – 295 с.

6. Шепель, В. М. Управленческая антропология: человековедческая компетентность менеджера / В. М. Шепель. – Москва : Дом педагогики. – 2000. – 543 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В МАЛОЙ СПОРТИВНОЙ ГРУППЕ**

**Аннотация.** Рассмотрены проблемы формирования и развития благоприятного климата в малой спортивной группе, представлена попытка использования комплекса специально подобранных психологических тренингов как средства для сплочения участников группы и улучшения социально-психологического климата в женской волейбольной команде.

**Ключевые слова:** психологический климат, спортивная команда, коллектив, группа.

В настоящее время по мере развития научных представлений о психологическом климате он наполняется новыми элементами. Психологический климат представляет собой качественную сторону взаимоотношений между индивидами. Данный климат отражает статусы членов группы и позволяет оценить уровень их взаимоотношений, всё это сказывается на продуктивности коллектива. Изучение этих элементов и их содержания помогает прямо или косвенно реализовывать задачи тренировочных занятий и соревнований. Для развития современного спорта необходимы новые методические рекомендации успешного управления взаимоотношениями в спортивных группах для создания положительного психологического климата в командах. Решение этой задачи имеет особое значение для всех участников спортивной деятельности, так как оценивается и тренировочный процесс, и его результат [4]. Кроме того, положительный психологический климат в команде позволит избежать выгорания спортсменов по социальным основаниям, побуждая заниматься активнее и с большей отдачей.

По мнению Ю.А. Коломейцева и других авторов, спортивная команда определяется как малая группа с социально-психологическими закономерностями: достижение индивидуальных и командных спортивных результатов, ролевые действия, спонтанность организации и т.д.

Спорт – это коллективная плодотворная работа, в которой существуют проблемы лидерства, в общении, стилей и методов руководства. Подготовка спортсменов разного уровня заключается в слаженной организации игровых действий членов команды и тренеров в учебном процессе и на соревнованиях. Могут возникать непредсказуемые и разного типа ситуации в тренерской работе, например грубое отношение к спортсмену, что не редко заканчивается неудачным выступлением в соревнованиях или руководителям команды долго нужно объяснять причины поражения, указывать на недостатки в игре. В таких случаях необходимо вселять в воспитанников уверенность в своих силах и

возможностях [1, 2]. Подобные действия также соответствуют психологической парадигме. Порицание вызывает негативное влияние на мотивацию объекта, внушает ему чувство неуспешности и бесперспективности. Воодушевление и поддержка же позволяют поддерживать «боевой дух» и мотивацию продолжать. Привязанность к выполнению определенного действия формируется на основании положительной отдачи.

В формировании социально-психологического климата большое значение имеет возрастной показатель. Психодиагностика помогает проанализировать и найти конструктивный подход к разрешению таких проблем, как психологический климат в спортивной группе, изменение настроения, конфронтация лидеров. Включенность современного человека в сложные социальные зависимости диктует насущную потребность для каждого члена коллектива в психодиагностике своего состояния, своих возможностей и перспектив своей деятельности [3]. Подобный процесс психодиагностики себя происходит на бытовом уровне. Саморефлексия естественна для человека, однако недостаток некоторых данных психодиагностики влечет к потере эффективности мыслительного процесса. Необходимо возложить на тренера функцию направления мыслей участников для создания одной общей ситуации. В данном случае тренер будет выступать некоторым медиатором межличностных отношений, который будет налаживать состояние психологического климата в группе.

Многие авторы в своих работах отмечают, что взаимодействия игроков в волейбольной команде стимулируются воздействием ролевых ожиданий со стороны значимых для спортсмена лиц, с которыми он вступает в общение. Ролевые ожидания же представляют собой совокупность ожидаемых черт поведения, которые приписываются индивиду в зависимости от исполняемой социальной роли. В научных работах приведено немало примеров, как эффективность деятельности спортсмена в команде уменьшается только потому, что его ролевые ожидания не совпали с его способностями. Для полного понимания необходимо отметить, что за ролевыми ожиданиями следует ролевое исполнение. Если исполняемая деятельность не совпадает с ожиданиями общества от индивида, то вводятся санкции, побуждающие его менять поведение в соответствии с ожиданиями. Данный процесс, как отмечалось раньше, через значимых для индивида лиц побуждают его к повышению своей продуктивности и соответствию занимаемой роли.

Анализируя литературные источники, мы определили цель нашего исследования – выявить особенности и возможности формирования социально-психологического климата в женской студенческой волейбольной команде.

В целях изучения ситуации социально-психологического климата женской волейбольной команды ВоГУ нами было проведено анкетирование в начале и в конце педагогического эксперимента и комплекс тренингов между ними. Благодаря этой методике мы смогли оценить психологическую атмосферу в команде, привлекательность группы для каждого члена коллектива до и после проведения мероприятий. Анкетирование включило тринадцать структурно организованных вопросов закрытого типа. Карточки вопросов вы-

давались каждому участнику, затем через некоторое время собирались. Анкетирование имело анонимный характер. Комплекс тренинга состоял из следующих упражнений и заданий: «Четверо стоя», «Восковая палочка», «Счет», «Горизонтальная паутина», «Гордиев узел», «Турникеты», «Монстр», «360», «Повар», «Анна Каренина», «Мостик-диагностик», «Стульчики», «Лабиринт».

Экспериментальную группу составили обучающиеся педагогических направлений (18 человек в возрастном диапазоне от 17 до 22 лет) – женская волейбольная команда ВоГУ. Эффективность оценивалась по результатам первичного и вторичного анкетирования, а также педагогического наблюдения. Контрольная группа не формировалась, мы применили простой констатирующий эксперимент. Суть его заключается в поисках способа формирования взаимоотношений в группе, коллективной сплоченности. Особенностью методики было способствование формированию благоприятного социально-психологического климата, ориентации взаимоотношений в группе, само проявление каждого участника и их сплоченность.

По результатам первоначального анкетирования, в начале тренировочного сезона 55,5% респондентов считали свою команду очень привлекательной, после ряда тренингов их число увеличилось до 66,7%. Следует показать, что желание перейти в другую команду уменьшилось на 21,1%. На 27,8% увеличилось количество стремящихся встречаться после окончания спортивной карьеры. На вопрос принадлежности команде результаты не изменились, 77,8% ответили – чувствую себя частью коллектива. Интересен тот факт, что ответили в первый раз – «очень хотели бы остаться в своей группе» – 27,8% респондентов, а во второй – 55,5%. На вопрос о взаимоотношении между членами команды в начальном анкетировании «лучше, чем в большинстве команд» ответили 44,45%, а в следующем – 50%. На вопрос «Каковы ваши взаимоотношения с тренером?» положительно ответили 16,7% – в первом анкетировании и 55,5% – во втором. Считают, что эти взаимоотношения лучше, чем в других командах – 61%.

Нами было проведено первичное и вторичное наблюдения за волейбольной командой. Все внимание было направлено на анализ ситуаций и условий, требующих принятия коллективного решения. Использовали по два тренировочных занятия и одни соревнования. Напротив соответствующей категории в процессе наблюдений ставился «+», затем высчитывались объем и интенсивность обращений. Все данные представлены в таблице.

Проанализировав данные таблицы, можно отметить, что взаимоотношение между спортсменками складывается положительно. Показатели вторичного наблюдения по многим категориям улучшились. Испытуемые не выражают негативных отношений. Они поддерживают друг друга на тренировках (интенсивность 0,08) и 0,18 обращений в минуту на соревнованиях. Шутят, дают советы, помогают друг другу, просят и оказывают помощь на тренировках с интенсивностью 0,06 обращений в минуту, на соревнованиях – 0,07. Мы можем сделать вывод, что во время совместной тренировки коллектив становится более сплоченным. Уровень напряженности снижается. Подобный ре-

зультат позволяет игрокам меньше отвлекаться на негативное взаимодействие и сосредоточиться на повышении своих навыков. Следовательно, результаты спортивной деятельности в перспективе могут улучшиться.

Таблица

### Результаты педагогических наблюдений

№ п/п	Наблюдаемые категории	Первичное наблюдение				Вторичное наблюдение			
		Тренировочное занятие		Соревновательная деятельность		Тренировочное занятие		Соревновательная деятельность	
		объем	интенсивность	объем	интенсивность	объем	интенсивность	объем	интенсивность
1	Дают советы	12	0,07	8	0,09	14	0,07	12	0,13
2	Шутят	14	0,09	4	0,04	20	0,08	4	0,04
3	Просят помощи	10	0,06	6	0,07	11	0,06	6	0,06
4	Оказывают помощь	10	0,06	6	0,07	11	0,06	6	0,06
5	Выражают удовлетворение	15	0,08	5	0,06	18	0,1	5	0,06
6	Выражают напряжение	9	0,05	5	0,06	5	0,03	1	0,01
7	Негативно реагируют на любую информацию	8	0,04	2	0,11	5	0,03	1	0,01
8	Поддерживают друг друга	14	0,08	11	0,12	14	0,08	16	0,18
9	Спрашивают самочувствие	7	0,04	3	0,03	9	0,05	4	0,04
10	Смеются, выражают удовольствие	6	0,03	1	0,01	10	0,0	2	0,02

Исследование взаимоотношений между спортсменами и проявлений социально-психологического климата показало, что чем теснее и дружелюбнее отношения между игроками команды, тем привлекательней становится спортивная группа, и, как следствие, устанавливается благоприятная для продуктивной работы «психологическая атмосфера» в команде.

Применение выбранного комплекса психологических тренингов позволило определить эффективность их применения на практике. Сравнивая результаты наблюдения, следует отметить, что появилась положительная дина-

мика во взаимоотношениях между членами спортивной группы. Благодаря ряду занятий отношения в команде стали более доверительные, наблюдается развитие и сплочение коллектива, а также преодоление себя в некоторых ситуациях. Привлекательней становится для обучающихся спортивная группа, и, как следствие, становится благоприятнее атмосфера в команде. Мы можем отметить, что полученные результаты позволяют планировать перспективы совершенствования социально-психологического климата в команде, однако необходимо учитывать, что данная методика будет эффективна, если все участники стремятся к сплочению группы, действуют осознанно. Подобное качество говорит о затрудненном использовании в конфликтующем коллективе, однако это не означает полную неэффективность. Применение данных методик принесет свои плоды, единственная проблема будет состоять лишь в более усложненной работе направляющего коллектив лица. Использование нашей методики может быть полезной руководителям женских спортивных секций, клубов для сплочения коллектива, улучшения взаимоотношений между участниками команды, а также для формирования в ней благоприятной атмосферы.

### Литература

1. Гогун, Е. Н. Психология Физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е. Н. Гогун. – Москва : Академия. – 2000. – 288 с.
2. Донцов, А. И. Проблемы групповой сплоченности / А. И. Донцов – Москва, 2009. – 220 с.
3. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) : учебное пособие / Я. Л. Коломинский. – Минск : ТетраСистемс. – 2001. – 432 с.
4. Луценко, Ю. В. Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Луценко Юлия Владиславовна. – Санкт-Петербург, 1997. – 141 с.

*М.Н. Ковалева, Е.Д. Панева*  
*Московский государственный юридический университет*  
*им. О.Е. Кутафина (филиал), г. Вологда*

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Аннотация.* Одним из путей повышения эффективности организации физического воспитания в высших учебных учреждениях является совершенствование его нормативно-правовой основы. Изучение основных нормативно-правовых актов по вопросам физического воспитания обучающихся, а также анализ учебных программ дисциплины позволяет оценить эффективность мо-



дернизации и в целом развития физкультурно-спортивной деятельности, реализуемой в высших учебных заведениях нашей страны.

**Ключевые слова:** высшее учебное заведение, физическое воспитание, нормативно-правовая основа, совершенствование нормативно-правовой базы, спорт, модернизация, спортивная подготовка.

В современных условиях трансформации высшего образования сфера физической культуры и спорта также претерпевает значительные изменения. Так, процессы по формированию цифровой образовательной среды, разработке программ обучения, в основу которых заложена необходимость формирования мультикомпетентности обучающихся, активной персонализации, в том числе с использованием технологий искусственного интеллекта и др., в частности затрагивают и дисциплину «физическая культура и спорт», преподаваемую в вузе.

Выполнив теоретический анализ литературных источников, законодательства в сфере физической культуры и спорта, а также программ учебной дисциплины «физическая культура и спорт», мы пришли к выводу о том, что действующие нормативные правовые акты, регулирующие общественные отношения в сфере физической культуры и спорта не позволяют успешно учитывать глобальные изменения, затрагивающие в целом систему образования.

Физическая культура и спорт являются значимой частью процесса формирования общей и специальной культуры личности компетентного специалиста в высшем учебном заведении. Данная учебная дисциплина в группе общегуманитарных дисциплин представляется системой взаимосвязанных и взаимообусловленных средств, способов и методов, направленных на развитие и совершенствование физических и умственных способностей [4].

Анализ материалов научно-практических конференций, посвященных проблемам преподавания физической культуры в вузе свидетельствует о снижении роли физкультурно-спортивно подготовки обучающихся во время обучения в высшем учебном учреждении. Теряется престижность и значимость дисциплины «физическая культура» и, как следствие, выявляется низкая посещаемость практических занятий по предмету, формализм при прохождении текущего контроля и промежуточной аттестации [4].

В период обучения в вузе происходит раскрытие и совершенствование талантов, способностей обучающихся, наблюдается стремительное развитие их личностных качеств, что является в свою очередь стимулом в дальнейшей профессиональной реализации. В связи с этим, возникает необходимость совершенствования правовой основы, закрепляющей возможности развития навыков и способностей, обучающихся в процессе получения ими знаний и формирования общекультурных и профессиональных компетенций, в том числе используя потенциал, наработанный многолетней практикой физкультурно-спортивной сферы.

В ходе нашего исследования в качестве основного нормативного документа мы рассмотрели Федеральный закон № 329-ФЗ.

В соответствии с пунктом 25 статьи 2 Федерального закона № 329-ФЗ физическое воспитание представлено процессом, направленным на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, ориентированным на формирование всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры [1]. В целом нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта ориентированы на регулирование деятельности сторон образовательного процесса

В части содержания и объема образовательных программ, физическое воспитание обучающихся в высших учебных заведениях направлено на повышение уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья. При организации спортивно-массовой работы преобладает направленность на подготовку и выполнение контрольных нормативов.

Наличие контрольных нормативов мы считаем одним из критериев оценивания эффективности физической и спортивной подготовки. На сегодняшний день эти нормативы оформлены в хорошо отработанную систему ГТО (введен в действие с 1 сентября 2014 года в РФ, полное название Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»). В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования личности человека.

Результаты различных исследований последних лет позволяют сделать вывод о том, что стремление к самоутверждению, к повышению своего формального и неформального статуса, к позитивной оценке своей личности – существенный мотивационный фактор, который побуждает человека интенсивно работать и развиваться. Задача для новых исследований – определить способы реализации этого мотива, разработать модель поэтапного процесса подготовки обучающихся к формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни [4].

Как отмечалось выше, сегодня обучающиеся не считают дисциплину «физическая культура» привлекательным и престижным занятием. Комплекс ГТО в современных условиях становится важным инструментом привлечения молодежи в высшем учебном заведении к массовому спорту. Подготовку обучающихся к выполнению требований ГТО можно обеспечить только систематическими занятиями. С другой стороны, сдачу нормативов ГТО необходимо сделать массовым и престижным мероприятием. Для решения этой задачи имеет смысл:

1. В текущей аттестации по балльно-рейтинговому оцениванию учебной деятельности обучающихся ввести поощрительные баллы за выполнение норм ГТО: отдельно за золотой, серебряный и бронзовый значки.

2. Ввести возможность получения повышенной стипендии для обучающихся на бюджете. Денежных премий для обучающихся на платной основе. Размер надбавок может зависеть от уровня сложности нормативов ГТО.

3. Ввести систему морального поощрения посредством повествования об успехах участвующих в сдаче норм ГТО, с рейтингом и личным спортивным портфолио на интернет ресурсах вуза, так же в популярных социальных сетях.

Для успешности реализации комплекса ГТО в вузе необходима преемственность и непрерывная связь со школьным образованием, это обеспечит интерес и мотивацию обучающихся для сдачи норм ГТО, а также обеспечит лучшую адаптацию к условиям обучения в высшем учебном учреждении. Достижение данной преемственности осуществляется на государственном уровне. Внедрение ГТО в период обучения в школе закладывает основы здорового образа жизни, а в период обучения в вузе – обеспечивает осмысленный подход к укреплению и совершенствованию физического здоровья [3].

В условиях внедряемой персонализированности обучения, основу которого составляет адаптивный подбор учебных материалов, средств и методик, индивидуальная и беспристрастная оценка образовательных достижений и т.д., мы считаем актуальным и своевременным внедрение в образовательную программу по физическому воспитанию тестирования по первичному (входному) контролю знаний, умений и навыков обучающихся, на основе которых будет выстраиваться учебный процесс по дисциплине. Корректировка которого в дальнейшем также должна проводиться по результатам опроса обучающихся и/или в форме компьютерного анкетирования.

В период получения образования в вузе обучающиеся имеют право на посещение дополнительных (факультативных) занятий по избранному виду спорта. Учитывая тот факт, что обучающиеся вузов обладают достаточным уровнем правовой грамотности, на первое место выходит вопрос нормативно-правового регулирования образовательного процесса именно в его мотивационной части.

Основопологающим документом, регулирующим правовые отношения в сфере организации спортивной подготовки, является Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В настоящее время высказываются различные подходы к решению задачи по законодательному обеспечению спортивной подготовки.

Данное в Федеральном законе № 329-ФЗ определение понятия «спортивная подготовка» как тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и направлено на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, свидетельствует о том, что деятельность по спортивной подготовке не входит в понятие «образование», под которым понимается целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения гражданином установленных государством образовательных уровней (образовательных цензов) [1].

В существующей законодательной базе отсутствует четкое отделение спортивной подготовки от образования. В частности, допускается одновре-

менная реализация программ спортивной подготовки и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта в образовательных учреждениях дополнительного образования. Таким образом, происходит смешение образования и спортивной подготовки, что неминуемо создает сложности в правоприменительной практике [3].

Выделение спортивной подготовки в форму дополнительного образования позволило бы поднять ее на более высокий уровень, предоставить обучающемуся возможность выбора вида спорта. Однако это приведет к удорожанию материальной базы для занятий спортом и необходимости внесения изменений в нормативно-правовые акты.

Таким образом, мы определили ряд мер по приведению действующего законодательства в сфере физической культуры и спорта на примере вузовского образования в соответствие с теми задачами, которые необходимо решать в условиях модернизации системы образования. Пришли к выводу о том, что приоритетной частью программы совершенствования государственной политики должна быть система спортивной подготовки и физического воспитания, направленная на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Только при поддержке государства может осуществляться преемственность и непрерывность физического воспитания и спортивной подготовки молодежи, а в последствии и взрослого населения.

### Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (редакция от 27.12.2018) : принят Государственной думой 16 ноября 2007 года : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс» (дата обращения: 02.10.2020).

2. Наскалов, В. М. Физическое воспитание студентов вузов на современном этапе / В. М. Наскалов // Ученые записки. – 2010 – № 12. – С. 87–92.

3. Черепанов, А. Е. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования / А. Е. Черепанов, А. В. Ненашева // Вестник ЮУрГУ. – 2014 – № 5. – С. 98–101.

4. Шаповалов, А. В. Правовое регулирование спортивной подготовки / А. В. Шаповалов // Вестник Омского университета. Серия: Право. – 2012. – № 2. – С. 262.

## **ОВЛАДЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** В статье представлены данные, характеризующие темпы прироста уровня интеллектуальной подготовленности в области физической культуры студентов экономических специальностей. Анализ полученных результатов свидетельствует о позитивном достоверном изменении уровня теоретических знаний в области физической культуры в каждом годичном учебном цикле. Полученные результаты свидетельствуют о недостаточной эффективности педагогических воздействий.

**Ключевые слова:** физическая культура; уровень знаний; анализ результатов; студенты-экономисты.

**Введение.** В исследованиях В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой доказано, что основой современной стратегии в области физического воспитания становится преодоление противоречий между законами становления, развития физического потенциала, современной практикой физкультурной подготовки и уровнем знаний в области физической культуры. В рамках такого подхода в содержании физкультурного обучения и воспитания выделяют три основных компонента: социально-психологический, интеллектуальный (теоретический) и собственно биологический [2, 3]. Содержание теоретического (интеллектуального) компонента предполагает комплексное освоение обучающимися теоретических сведений, отражающих основы формирования личностных характеристик занимающихся физической культурой и спортом, которые обеспечивают основные виды их жизнедеятельности и интерпретированы с учетом общих закономерностей развития трудовой деятельности человека, а также отдельных групп ее профессий и специальностей [1, 4, 5].

**Методы и организация исследования.** В ходе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод экспертных оценок, методы математической статистики. Каждый вопрос оценивался экспертами по общепринятой пятибалльной системе и позволял выявить уровень знаний студентов в области физической культуры. Всего было представлено 10 вопросов, за них студент мог получить максимальную оценку 50 баллов. Математическая обработка результатов осуществлялась по общепринятым методикам. При этом рассчитывались: средняя арифметическая ( $M$ ), стандартные отклонения ( $\pm\delta$ ), ошибка средней арифметической ( $\pm m$ ). Оценка достоверности различий параметрических статистических характери-

стик проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Темпы прироста показателей (Тпр., %) вычислялись по унифицированной формуле S. Brody [1].

Исследования проводились на базе Института Экономики и Управления Новгородского Государственного Университета им. Ярослава Мудрого с сентября 2013 по май 2019 учебных годов. В них приняли участие 167 студентов 1–4 курсов программы подготовки бакалавр (менеджмент). Из них 130 студентов относились к основной медицинской группе, 16 – к подготовительной группе, 9 – к специальной медицинской группе и 12 студентов были полностью освобождены от занятий физической культурой (защищали реферат).

Результаты исследования. В структуре физической культуры студентов экономических специальностей значительную роль играют теоретические знания о деятельности в области физической культуры и спорта, о здоровье. Данные, подтверждающие достоверность прироста теоретических знаний в области физической культуры в годичном учебном цикле при условиях реализации традиционной программы физического воспитания, представлены в таблице. Анализ полученных результатов позволяет увидеть позитивное изменение знаний по теории физической культуры и спорта у всех студентов, принявших участие в эксперименте ( $P < 0,05$ ).

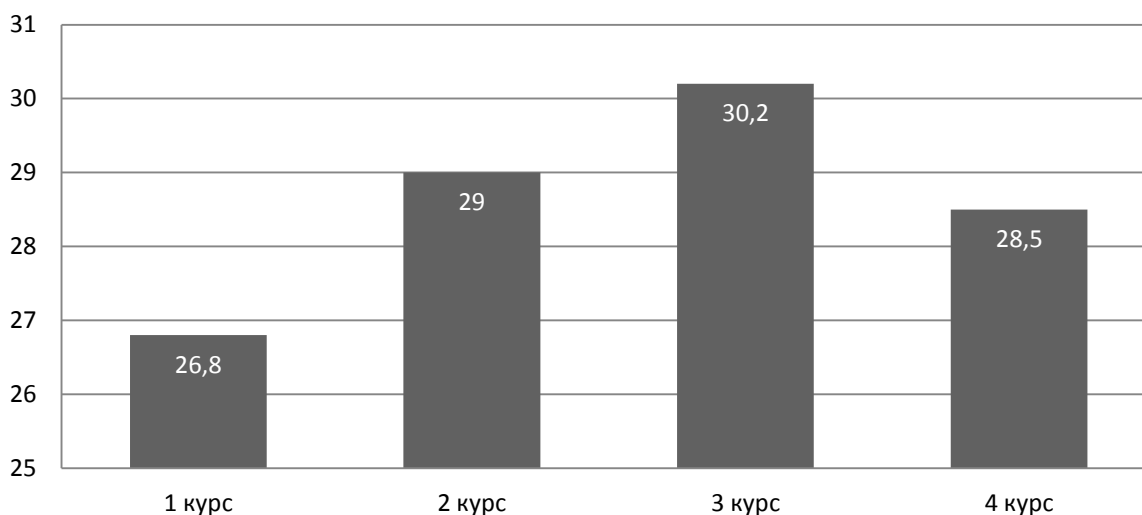
Таблица

**Достоверность прироста теоретических знаний студентов  
в области физической культуры в годичном учебном цикле**

Показатель	Курс	Этапы	n	M	± m	t	p
Уровень теоретических знаний в области ФК	1	Н	52	25,4	0,69	1,05	> 0,05
		К	50	26,8	0,74		
	2	Н	47	26,6	0,66	1,02	> 0,05
		К	44	29,0	0,70		
	3	Н	41	27,7	0,61	1,03	> 0,05
		К	38	30,2	0,68		
	4	Н	39	27,0	0,55	1,035	> 0,05
		К	37	28,5	0,59		

*Примечание: Н – начало учебного года; К – конец учебного года.*

Но полученные результаты подтверждают, что педагогические воздействия низко эффективны, так как на всех этапах обучения прирост уровня теоретических знаний незначительный (рис.). В связи с этим необходимо подвергнуть изменениям содержательные и контрольно-учетные составляющие учебного процесса по физическому воспитанию.



*Рис. Темпы прироста уровня теоретических знаний в области физической культуры*

**Заключение.** Наше исследование позволяет сделать вывод о недостаточной эффективности педагогических воздействий на формирование: знаний о развитии физической культуры и спорта; уровня теоретических знаний в области физической культуры и здоровья. Выявленные факты доказывают, что необходимо совершенствование процесса физического воспитания по вооружению студентов экономистов, теоретическими знаниями в ходе всего периода обучения.

### **Литература**

1. Баландин, В. А. Темпы прироста физической подготовленности студентов в течение года с учетом сезонных периодов / В. А. Баландин, О. О. Бриллиантова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 14–19.
2. Бальсевич, В. К. Пути развития физической культуры на рубеже третьего тысячелетия / В. К. Бальсевич // Ценности спорта и пути его гуманизации. – Москва, 1996. – С. 181–186.
3. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – Москва, 1992. – 120 с.
4. Приоритетность факторов и педагогических условий, влияющих на эффективность будущей профессиональной деятельности выпускников высших морских учебных заведений / Е. А. Полухин, А. Б. Борисов, В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 3. – С. 7–10.
5. Чернышенко, Ю. К. Теоретико-прикладные предпосылки разработки экспериментальной модели формирования личностной физической культуры детей 4–5 лет на основе их предметной деятельности в развивающей физкультурно-спортивной среде / Ю. К. Чернышенко, В. Е. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – 99 с.

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы внедрения и адаптации в учебный процесс по физической культуре для студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, оздоровительной аэробики, фитбол-аэробики, занятий на тренажерах и кинезотерапии в качестве профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. На основе анализа научной и методической литературы и опыта коллег из других вузов предложены программы и формы организации занятий по физической культуре со студентами. Авторы статьи рекомендуют внедрить занятия по оздоровительной аэробике, фитбол-аэробике, упражнения на тренажерах и применение метода кинезотерапии в учебный процесс по физической культуре для студентов в целях профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, кинезотерапия, профилактика, тренажеры, оздоровительная аэробика, фитбол-аэробика.

Здоровье будущих поколений – один из важнейших приоритетов, поставленных перед современной системой образования. На государственном уровне большое внимание уделяется разработке и реализации различных программ по оздоровлению нации. Однако на сегодняшний день еще существует довольно много проблем, связанных с состоянием здоровья студенческой молодежи. Для успешной реализации некоторых программ, связанных с активным образом жизни или направленных на повышение физической активности, необходимо наличие потребности в двигательной активности. К сожалению, современные студенты ведут преимущественно малоподвижный образ жизни, что непременно отражается на состоянии их здоровья. Одной из причин такой низкой физической активности является загруженный режим дня, большая часть которого отведена образованию, а свободное от учебы время современная молодежь отводит интернет-пространству.

Среди заболеваний, возникающих у студентов из-за подобного образа жизни, лидируют заболевания опорно-двигательного аппарата. На данном этапе развития общества заболевания этой группы по распространенности занимают третье место после заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения. Заболевания ОДА приводят к нарушению функционирования всех систем организма, так как именно опорно-двигательная система защищает внутренние органы, выполняет опорную функцию, дает возможность для передвижения и осуществления двигательной деятельности. Ограничение или потеря тех или иных функций вызывают заболевания опорно-



двигательного аппарата, которые делятся на заболевания позвоночника и заболевания суставов. По принципу возникновения заболевания делятся на первичные, к которым относят самостоятельные нарушения ОДА, и на вторичные – последствия осложнений других заболеваний [3].

Основные причины заболеваний опорно-двигательного аппарата: мало-подвижный образ жизни (например, преимущественно сидячая работа); перегревание или переохлаждение организма; чрезмерные физические нагрузки (профессиональный спорт, неправильная техника тренировок); перенесенные травмы (переломы, ушибы, операционные вмешательства); напряженный психоэмоциональный фон (усталость, стресс); возрастные изменения в организме (уменьшенный объем мышечной массы, дряблые и атрофичные мышцы, ухудшение сократительной способности мышц); генетическая предрасположенность.

Несвоевременное лечение всех болезней ОДА может привести к тяжелым последствиям. Опорно-двигательная система – основа организма, поэтому ее заболевания влекут за собой последствия и в других системах организма, уменьшают подвижность и ухудшают качество жизни, вызывают болевые ощущения и ограничивают физические возможности человека. Ухудшается также и психоэмоциональное состояние – возникает постоянный стресс. Некоторые заболевания имеют хроническое течение, приводят к частичному или полному лишению трудоспособности, что во многих случаях приводит к инвалидности и уменьшению продолжительности жизни [2]. Именно поэтому очень важна ранняя профилактика заболеваний ОДА, которая заключается в своевременном предотвращении ряда факторов, которые могут стать причинами данных заболеваний. Особенно такая профилактика важна среди студенческой молодежи, так как она позволит избежать серьезных последствий в дальнейшей жизни, улучшить самочувствие и работоспособность каждого студента. Прежде всего для реализации профилактики заболеваний ОДА необходимо соблюдение здорового образа жизни: отказ от вредных привычек, соблюдение режима питания, физическая активность. Чрезмерная физическая нагрузка, поднятие тяжестей, воздействие чрезмерно высоких и низких температур наносят вред опорно-двигательной системе.

Среди заболеваний ОДА более всего распространены деформации позвоночника, 95% из которых составляет сколиоз. «Заболевание растущего позвоночника» является проблемой, проявляющейся в возрасте от 6 лет до 21 года. Исследования показывают, что наиболее частой причиной болей в шее и спине становятся скелетно-мышечные боли, связанные с растяжением, микро-травматизацией, избыточной нагрузкой мышц, связок и суставов позвоночника. Одни мышцы находятся в постоянно растянутом состоянии и постепенно слабеют, в то время как другие группы мышц напряжены и не позволяют суставам занимать физиологичное положение. Выходом из сложившейся ситуации является нормализация работы мышц и восстановление физиологичного положения суставов. Без устранения вышеуказанной проблемы все методы лечения обречены на неудачу, поскольку не будет устранена основная причи-

на, вызвавшая болезнь ОДА. Кроме того, необходимо понимание того, что течение патологических процессов любых заболеваний ОДА, независимо от причины их возникновения, в большой степени зависит от состояния мышечной системы, так как в случае травм или инфекционных заболеваний суставы нуждаются в поддержке и защите связанных с ними мышц.

Учитывая динамику ухудшения физического состояния студентов, связанную с ростом заболеваемости опорно-двигательного аппарата, нами уделяется пристальное внимание организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Также это послужило стимулом для поиска новых технологий организации учебно-воспитательного процесса со студентами, которые были бы представлены в качестве комплексных профилактических мер заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Цель нашего исследования – разработать и опытным путем обосновать методику профилактики заболеваний ОДА у студентов, обучающихся в высших учебных заведениях с использованием силовых упражнений на тренажерах, занятий аэробикой в процессе занятий физической культурой с учетом вида и степени деформации позвоночника, а также кинезитерапии.

При подборе методов и средств профилактики заболеваний ОДА у студентов нами было изучено и проанализировано значительное количество научной и методической литературы. В ВоГУ кафедра физического воспитания в организации работы со студентами использует популярные среди молодежи фитнес-программы.

Оздоровительная аэробика – фитнес-направление, подразумевающее выполнение гимнастических упражнений под ритмичную музыку. Оздоровительная аэробика является одним из направлений массовой физической культуры, направленной на общее оздоровление и укрепление организма, укрепление сердечно-сосудистой системы, поддержание тела в тонусе, улучшение снабжения тканей организма кислородом. Специальное музыкальное сопровождение необходимо для того, чтобы поддерживать пульс на определенном уровне.

Фитбол-аэробика – занятия со специальным мячом большого размера. Особенность фитбол-аэробики состоит в том, что мяч снижает ударную нагрузку на позвоночник и нижние конечности. При выполнении упражнений мяч создает вибрацию и амортизацию, которые улучшают кровообращение и микродинамику в межпозвонковых дисках, что благотворно влияет на разгрузку позвоночного столба, мобилизацию его отделов и коррекцию кифозов и лордозов. Также занятия фитбол-аэробикой имеют следующие преимущества: нормализуется кровяное давление, улучшается работа легких, увеличивается гибкость и подвижность суставов, укрепляются мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, таза и ног, развивается ловкость и координация движений, тренируется вестибулярный аппарат.

В учебно-образовательном процессе нами также используется метод применения тренажеров, который позволяет правильно распределить нагрузку и развивает такие необходимые физические качества, как сила, выносливость,

гибкость и др. В соответствии с заболеванием ОДА учебные занятия необходимо основывать на сочетании различных видов упражнений на определенные мышечные группы. Например, при нарушении осанки необходимо укреплять мышцы туловища и конечностей, в следствие чего происходит выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц живота.

В основе методики профилактики заболеваний ОДА с применением тренажеров входит:

1. Использование силовых упражнений на тренажерах с учетом вида и степени деформации позвоночника, направленное на улучшение состояние здоровья.

2. Формирование специальных мышечных групп, а также «мышечного корсета».

3. Программа для студентов по коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости с акцентом на ассиметричные упражнения, и упражнения пояснично-подвздошной области.

4. Упражнения, способствующие снятию напряжения мышц спины.

При нарушении осанки во время занятий нами используются силовые упражнения, направленные на укрепление позвоночного столба:

1. Мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистые, длиннейшая мышца).

2. Подвздошно-поясничная мышца (большая и малая, подвздошная).

3. Грудные мышцы (большая и малая, передняя зубчатая).

4. Косые мышцы живота (наружная и внутренняя).

5. Квадратные мышцы поясницы.

6. Ягодичные мышцы, мышцы бедра и др. [5].

В своей практике мы также используем метод активного патогенетического воздействия, оказывающий влияние общего и локального характера – кинезотерапию. Тренировка с использованием метода кинезотерапии представляет собой адаптационный процесс, главная цель которого – достижение нового уровня работоспособности на основе образования в организме специальной адаптивной функциональной системы с определенным уровнем физиологических констант. В кинезотерапии используется адаптация к мышечной деятельности как системный ответ организма, направленный на достижение состояния тренированности [1].

Тренировочный процесс с использованием метода кинезотерапии включает общую и специальную тренировку:

1. Общая тренировка для оздоровления и улучшения общего самочувствия студента. В тренировке используются самые разнообразные виды физических упражнений.

2. Специальная тренировка – развивает функции, нарушенные в связи с заболеванием ОДА и использует упражнения, оказывающие непосредственное влияние на область функциональных расстройств пораженной системы.

Методика проведения занятий с использованием кинезотерапии состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

На подготовительном этапе подготавливаются основные группы мышц и суставы к дельнейшим нагрузкам. Проводятся следующие упражнения: дозированная ходьба, скандинавская ходьба, упражнения на координацию и вестибулярный аппарат, общие упражнения на все группы мышц с учетом вида и степени деформации позвоночника или суставов.

В основной части проводится суставная гимнастика, стрейчинговые упражнения, элементы йоги и пилатеса, упражнения с предметами (гимнастическая палка, мячи разного размера, гантели небольшого веса и т.п.). Все упражнения выполняются под музыку при соблюдении правильной техники дыхания [4].

В заключительной части занятий используется дозированная ходьба, игры на внимание и малоподвижные игры.

Таким образом, физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебно-профилактические, оздоровительные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В заключение можно сделать вывод, что предложенная методика занятий оздоровительной аэробикой, фитбол-аэробикой, с применением тренажеров и метода кинезотерапии способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Также данный метод положительно воздействует на развитие силовых показателей мышц спины и общей выносливости. В результате улучшается общее самочувствие студентов, повышается мотивация к занятиям физической культурой.

### Литература

1. Бубновский, С. М. Руководство по кинезотерапии. Лечение боли в спине и грыж позвоночника / С. М. Бубновский. – 2-е изд., дополн. – Москва : Астрей-центр, 2004. – С. 112.
2. Морозова, Г. С. Организация практических занятий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем / Т. С. Морозова, С. Н. Морозов // Материалы 2-ой Международной научно-практической конференции «Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе» / под редакцией Ю. Л. Кислицина. – Москва, 2006. – С. 38–46.
3. Попов, С. Н. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / С. Н. Попов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – С. 134.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под редакцией Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2009. – С. 54.
5. Шарафеева, А. Б. Методика применения тренажеров на занятиях со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата / А. Б. Шарафеева, А. В. Попова // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 385. – С. 168–170.

## **ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ВЫБОР ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

**Аннотация.** В статье рассматривается, что такое мотивация и ее роль при выборе обучающимися модуля «Элективные дисциплины» в рамках образовательной программы по предмету «Физическая культура и спорт» для обучающихся высших учебных заведений, показано отношение обучающихся к данному модулю и физической культуре в целом. В работе приводятся результаты анкетирования студентов Вологодского государственного университета для выявления наиболее популярного модуля у обучающихся.

**Ключевые слова:** элективная дисциплина, мотивация, спорт, физическая культура, студенты.

Модуль «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» является дисциплиной по выбору основной образовательной программы бакалавриата, входя в состав вариативной части образовательной программы высшего учебного заведения. Основная цель введения курса элективных дисциплин – это обеспечение физической подготовки обучающихся, сохранение и укрепление здоровья. Согласно Приказу Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. № 1367 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 15 января 2015 г. № 7), п. 1.11 курс образовательной программы предлагается обучающимся на выбор, согласно предусмотренному модулю учебного плана.

Исходя из приложения приказа: «Избранные обучающимся элективные дисциплины (модули) являются обязательными для освоения» [4, с. 149].

Резюмируя все вышеуказанное, мы можем предположить, что процесс индивидуализации учебного процесса в вузах благоприятствует активному проявлению инициативы к спорту со стороны обучающихся.

Эффективное внедрение элективных курсов создает условия для многопрофильной дифференциации содержания обучения, обесценивания гибких возможностей для построения индивидуальных образовательных траекторий в соответствии с имеющими условиями современного мира. Можно считать, что данная статья является определением первичных мотивов, которыми руководствуются обучающиеся при выборе курса элективных дисциплин в рамках образовательной программы «Основы физической культуры и спорта».

Исходя из цели были поставлены задачи:

- выявить мотивы обучающихся, которыми они руководствуются при выборе элективной дисциплины;

- изучить базу элективных дисциплин, проводимых на базе кафедры физической культуры ФБГОУ МБОУ «ВоГУ»;
- проанализировать полученные результаты и выявить наиболее популярные виды элективных курсов среди обучающихся ВоГУ.

Благоприятному решению поставленных задач способствует выделенная миссия. Направленность миссии обращена к такой компетенции, как способность использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Помимо этого, в процессе занятий спортом студентам предоставляется возможность проявления своих организаторских способностей и выработки коммуникативных навыков [1].

Положения о выборе элективных дисциплин разработано в соответствии с нормативной базой: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования; Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Элективные дисциплины избираются обучающимися исходя из их собственных пожеланий, интересов, способностей для изучения при освоении основных профессиональных образовательных программ высшего образования. В целом, вводимые элективные дисциплины дают возможность углубить и расширить уже имеющиеся научные и прикладные знания. В процессе освоения обучающиеся получают возможность приобщения их к научно-исследовательской деятельности, что создает определенные условия для саморазвития, личностного роста и самореализации студентов.

Принято считать, что в процессе занятий физической культурой у обучающихся происходит формирование базовых способностей социальной адаптации, способность к командообразованию и приобретению навыков общения в коллективе. Кроме того, занятия спортом создают ценности спортивной культуры, являясь сильным социальным феноменом и средством успешной социализации. Подтверждением того являются научные данные и жизненные примеры многих спортсменов.

Прежде всего, определим необходимость осознанного и определенного выбора обучающимися одного из видов элективных дисциплин. Важно отметить современные условия жизни обучающихся, где компьютерные технологии и малоактивный образ жизни в приоритете. Соответственно возникает потребность в необходимости качественной мотиваций студенческой молодежи, которая в дальнейшем будет результативна, средствами физической культуры для самостоятельных занятий различными активными видами спорта. Определение приоритетов мотивации и интересов среди обучающихся высших учебных заведений к занятиям спортом и физическому воспитанию в общем предоставляет возможность формирования первичных потребностей к систе-

матическим занятиям физической нагрузкой на минимальном уровне. Это определяет уровень эффективности построения процесса физической подготовки обучающихся в высших учебных заведениях. Необходимо также учитывать, что помимо практической базы, важно и наличие теоретической.

Развитие теоретической базы соответственно приводит к тому, что в науке появляются различные подходы к обозначению проблемы мотивации и ее изучению. Посредством влияния занятий физической культурой, в том числе и элективными дисциплинами по физической культуре и спорту, происходит возвращение целостного личностного образа обучающихся. В результате этого происходит самореализация студенческой молодежи в духовном и физическом плане. Активизируется процесс жизнедеятельности, увеличивается работоспособность и выносливость, повышается общий тонус и иммунитет. Отметим, что одним из ключевых элементов удачного выполнения физкультурно-спортивной работы считается мотивация [6].

П.А. Рудик определяет мотив как осознанную потребность, А.И. Леонтьев определяет мотив как конкретный или отвлеченный объект, удовлетворяющий потребность. Под обобщением мнений авторов понимается, что мотив – внутренне состояние индивида, которое дает некий ориентир, определяет и направляет действия личности.

Мотивация представляет собой главный компонент выполнения успешной деятельности. Основа мотивации представлена познавательной функцией человеческой жизнедеятельности. Овладение системой знаний об элективных дисциплинах помогает сформировать потребность у обучающихся в занятиях физическими упражнениями именно по тому курсу, о котором они больше проинформированы, знаний о котором у них в значительной части больше и шире. Это позволяет им безошибочно выбрать направление, действительно их интересующее. Соответственно, знания об элективной дисциплине представляет собой некую стартовую площадку для выбора элективной дисциплины в курсе предмета «физическая культура». Владение системой знаний об элективных курсах и их содержании приводит к еще более четкому формированию системы потребностей в занятиях физическими упражнениями среди студенческой молодежи. В результате, у обучающихся появляется возможность самостоятельно определить область своей деятельности на занятиях физической культурой по курсу элективных дисциплин. Мы предполагаем, что теоретическая база формирует первоначальные мотивы к занятию элективными дисциплинами, что является началом осознанной потребности к элективным занятиям физической культурой. Учтем, что зарождение мотивации при выборе рода спортивной деятельности чаще всего определена двумя факторами: внутренними и внешними. Для мотивации характерна динамика, то есть значение мотивации может меняться, исходя из различных факторов. Эта теория наиболее детально разобрана в книге С.В. Ангерлейдера. Так, в пример проявления мотивации к спорту он приводит мировую рекордсменку по плаванию 70-х годов XX века Линн Гаутчи, она писала: «В школе я себя чувствовала глупой и комплексовала по поводу своей внешности, которую считала

не очень привлекательной. Поэтому бассейн был тем местом, где я получала основу для самоуважения. Там я была звездой, и никто не смел обидеть меня. В бассейне я обретала блеск и красоту. К тому же я по-настоящему любила плавание» [5].

Пример демонстрирует то, как мотивация влияет на самовосприятие и самоопределение. При выборе элективных дисциплин алгоритм действий аналогичен. Выбирая для себя комфортную среду для дальнейшего действия, будь то волейбольная секция или легкоатлетическая, обучающийся получает возможность самопроявления, что побуждает в нем мотивы для посещения данной секции. Вероятнее всего, что это можно обосновать тем, что чаще всего человек проявляет интерес лишь к той области, в успешных результатах деятельности которой он частично уверен.

Выбор какого-либо вида элективной дисциплины в целях достижения наибольших результатов подразумевает возможность совмещения успешной подготовки к выбранной профессии в вузе, или с дополнительными внеурочными занятиями. Так, отметим, что дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в высших учебных заведениях – это не только учебный предмет, но и достаточно важная часть формирования личности обучающихся в целом.

Для обучающихся Вологодского государственного университета также проводится ряд элективных дисциплин. Программа включает в себя 16 видов: Мини-футбол (муж.), Мини-футбол (жен.), Волейбол (муж.), Волейбол (жен.), Баскетбол (муж.), Баскетбол (жен.), Настольный теннис (муж./жен.), Легкая атлетика (муж./жен.), Лыжный спорт (муж./жен.), Гиревой спорт (муж./жен.), Алтимат фрисби (муж./жен.), Многоборье спасателей, Американский футбол, Регби, Подводный спорт, Пауэрлифтинг.

Для выявления наиболее актуального вида элективных дисциплин было проведено научное исследование. Цель проведения исследования – это выявление уровня заинтересованности обучающихся к проводимым элективным дисциплинам в университете. В анкете обучающимся было предложено ответить на ряд вопросов, ответы на которые включали в себя как часть с выборочным вариантом ответа, так с развернутыми. В анкетировании приняли участие 171 человек.

Прежде всего в ходе исследования было выявлено, какая часть студентов осведомлена о проведении элективных дисциплин на базе университета. Итоговые данные были следующими: о проведении элективных дисциплин осведомлены 53,2% обучающихся, не знают о проведении – 46,8%. Посещают элективные курсы 63,7% обучающихся, 26,3% обучающихся не желают посещать курс элективных дисциплин, а 37,4% посещают выбранные ими элективные дисциплины с большим интересом. Из числа опрошенных 24% желают и дальше продолжать заниматься элективными дисциплинами. Помимо этого, было выявлено, что из числа опрошенных только 12% студентов уделяют внимание спорту вне стен университета. Наиболее популярным направлением оказались волейбол мужской и женский, на статистические данные



которых приходится 68,4% и 70,2% соответственно. Вторыми в рейтинге числятся мужские баскетбол – 63,7% и футбол – 60,2%.

На рисунке можно проследить, как распределились данные по другим видам спорта.

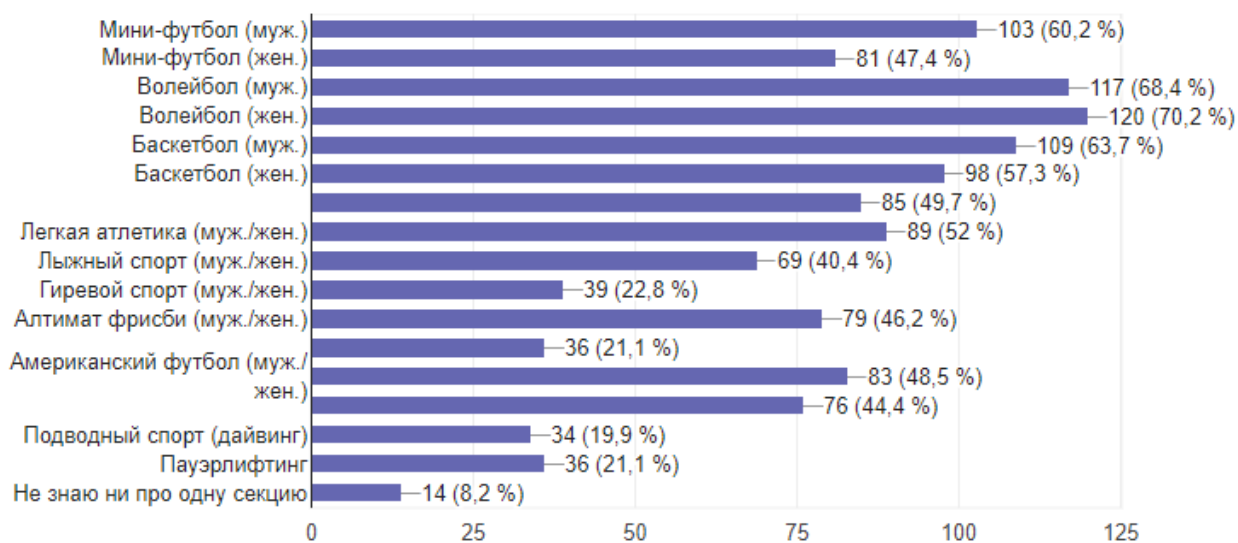


Рис. Рейтинг актуальных элективных дисциплин, проводимых на базе ВоГУ

Вопросы анкеты были нацелены на выявление популяризации элективных дисциплин, предусмотренных образовательной программой по физической культуре и спорту. Выявление уровня осведомленности среди обучающихся тоже относится к объекту исследования путем анкетирования.

Исходя из указанных ранее данных, полученных в результате опроса, можно сделать вывод, что лидирующую тройку составляют такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, футбол. Основной мотивацией, влияющей на выбор обучающихся, является то, что это прежде всего игровые виды спорта. Как известно, игровые виды спорта, и вообще игровая деятельность, вызывают наибольший интерес к себе со стороны человека. Еще один немаловажный критерий – это то, что молодежь предпочитает больше подвижные игры преимущественно командного типа. Таковыми и являются указанные ранее дисциплины.

В командных играх обучающиеся проявляют прежде всего лидерские качества. Этот момент важен для современной молодежи. Проявление лидерства позволяет обучающимся повысить самооценку, самоутвердиться, отчасти даже раскрыться. При этом происходит выброс заряда энергии, т.к. командные игры отмечаются своей достаточной эмоциональностью.

На наш взгляд, для молодежи просто необходимо проявлять себя, и командные виды спорта – это неплохая альтернатива. Элективные дисциплины по командным видам спорта способствуют развитию навыков и основ работы в команде, участие в командных видах спорта учит людей дисциплине, позволяет проявить лидерские качества. Помимо элективных дисциплин по самым востребованным видам спорта также проводятся и дополнительные секцион-

ные занятия во внеурочное время. Здесь обучающимся предоставляется еще больше возможностей проявить себя. Заинтересованность определенным видом деятельности на элективном курсе нередко дает свои результаты – обучающиеся начинают заниматься во внеурочное время. Так, при помощи элективных дисциплин по физической культуре и спорту некоторые студенты получают возможность для нового рода деятельности и приобретения хобби. Таким образом, можно сделать вывод, что одним из главных мотивов выбора элективной дисциплины является дальнейшее развитие обучающегося в данном направлении.

Наряду со всеми ранее упомянутыми факторами не стоит упускать из виду и то, что мотивация играет важную роль в различных сферах деятельности обучающихся высших учебных заведений, в том числе и в спорте. Для достижения первоначальных результатов в выбранном направлении элективной дисциплины обязательно должно быть желание заниматься и тренироваться, а также стремление добиваться успехов в выбранной элективной дисциплине.

В ходе исследования и изучения данной темы было выявлено, что на выбор элективной дисциплины могут влиять различные факторы, при чем как внешние, так и внутренние. К побуждающим мотивам можно отнести стремление к росту и самосовершенствованию, желание к самовыражению и самоутверждению, влияние и отражение социальных установок. Важным внутренним мотивом можно считать удовлетворение духовных потребностей. Преподавательский состав отмечает, что студенты, которые посещают занятия по физической культуре и спорту в рамках выбранной элективной дисциплины достаточно замотивированы в своем выборе и заинтересованы в выбранной ими дисциплине.

Резюмируя результаты исследования, можно добавить, что внедрение в учебно-тренировочный процесс различных практических заданий по определенному направлению позволяет ознакомить обучающихся еще больше с дисциплиной. Предоставляется возможность углубления уже имеющихся знаний, точной отработки навыков студентов и закрепление новых приобретенных умений в выбранном ими виде спорта по курсу элективных дисциплин.

### Литература

1. Ангерлейдер, С. А. В поисках успеха / С. А. Ангерлейдер. – Санкт-Петербург : СПбГПУ, 1999. – 294 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М : ИНФРА-М. – 2012. – 336 с.
3. Волкова, Л. М. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования : монография / Л. М. Волкова, В. В. Евсеев, П. В. Половников. – Санкт-Петербург : СПбГПУ. – 2004. – 305 с.
4. Информационно-правовой портал. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70503294> (дата обращения: 05.10.2020). – Текст : электронный.

5. Кондаков, В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография / В. Л. Кондаков. – Белгород : ЛитКараВан, 2013. – 454 с.

6. Марина, И. В. Естественные и гуманитарные науки в современном мире / И. В. Марина, О. В. Пак, К. Н. Сереброва // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Орел : ОГУ им. И.С. Тургенева, 2019. – 456 с.

*Н.Н. Мелентьева, А.С. Лопухина, Ю.С. Четверикова*  
*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

### **СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ФЕСТИВАЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ССУЗОВ И ВУЗОВ**

**Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в рамках городского фестиваля между юношами средних и высших учебных заведений. Сопоставлены результаты выполненных нормативов юношами с нормативными требованиями соответствующих возрастных групп. Определены испытания, с которыми юноши справились хуже всего.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», студенты, юноши, тесты, знаки отличия, средний результат.

Динамизм социально-экономических преобразований в России, гуманизация и демократизация общественных отношений, интеллектуализация труда и человеческой деятельности повышают требования к профессиональной подготовке выпускников вузов. Современная концепция модернизации российского образования «Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года» актуализирует проблему подготовки в вузах высококвалифицированных специалистов, способных к профессиональному росту и мобильности в условиях информатизации общества и развития новых наукоемких технологий, формирования навыков самообразования и самореализации личности. Важнейшая социальная функция образовательных учреждений заключается в создании условий для становления у выпускников потребности в непрерывном профессиональном самосовершенствовании, что позволит адекватно содействовать научно-техническому и социальному прогрессу общества [4].

С целью дальнейшего развития государственной политики, которая регулирует область физической культуры и спорта, необходимо создать условия,

которые поднимут систему физического воспитания на новый уровень качества. При помощи создания данных условий должно быть увеличено число лиц, которые занимаются физкультурно-оздоровительным движением, влияя, таким образом, на общий уровень двигательной активности населения [1]. Для оздоровления нации, создания необходимых возможностей для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины руководство страны обратилось к опыту советских времен – был возрожден комплекс Готов к труду и обороне (ГТО) [5]. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс составлен во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса». В состав рабочей группы вошли ведущие специалисты и ученые, которые участвовали в 2004–2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах России. Комплекс ГТО введен в действие с 01.09.2014 года.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением разных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) определенных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2].

С 2014 года в России стали регулярно проводиться Фестивали ВФСК ГТО, все желающие сдают нормы согласно своим возрастным ступеням и получают знаки отличия (золото, серебро и бронзу). К этому вопросу подключились и студенты высших (вузы) и средних учебных заведений (ссузы). В различных учебных заведениях на сегодняшний день отмечается недостаточность количества академических часов, которые отводятся на занятия физической культурой. Это указывает на необходимость активизации популяризации самостоятельных занятий спортом среди студентов [3, с. 39–42]. Готовность студентов к сдаче норм ГТО напрямую зависит от комплексного подхода в физическом воспитании с учетом системы занятий в образовательных организациях и самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов. В этой связи представляют интерес результаты студентов при сдаче норм ГТО в рамках состязательного мероприятия – фестиваля, степень развития их физических качеств.

Цель исследования – проведение сравнительного анализа результатов Фестиваля ВФСК ГТО в группе юношей среди ссузов и вузов.

Задачи исследования: 1. Изучить результаты протоколов фестиваля ВФСК ГТО. 2. Сопоставить результаты выполненных нормативов юношами с нормативными требованиями соответствующих возрастных групп. 3. Выявить отличия в результатах между юношами ссузов и вузов.

Для исследования использовался метод изучения документов (протоколов соревнований Фестиваль ВФСК ГТО (муниципальный этап) «Вологодская область – душа Русского Севера» – сентябрь 2019 г., Вологда).

Всего в фестивале участвовало 12 юношей из вузов, 23 юноши из ссузов. Фестиваль длился 3 дня. Юноши преодолели 7 испытаний: бег на 60 м, бег на 3000 м, плавание, подтягивание, разгибание туловища за 1 мин, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя. Отметим, что результаты студентов вузов были соотнесены с нормативными требованиями 6-й возрастной ступени, а студентов ссузов – 5-й возрастной ступени.

Рассмотрим результаты испытания «Бег 60 м». Средний результат в тесте у студентов вузов составил 8,4 с, а у студентов ссузов – 8,5 с. Соответственно студенты вузов оказались быстрее студентов ссузов на 0,1 с. Установлено, что по соответствию результатов на золотой знак отличия лучше с этим испытанием справились студенты ссузов (22%). У студентов вузов лишь 8% выполнили испытание на «золото». В то же время у студентов вузов отмечено больше результатов, соответствующих серебряному знаку отличия (75%) и меньше результатов на бронзовый знак (17%) в отличие от студентов ссузов, у которых на серебряный знак выполнили тест 60 м 48% участников, а на бронзовый – 30%. В целом, можно отметить достаточно низкий уровень результатов, показанных участниками фестиваля в данном тесте (рис. 1).

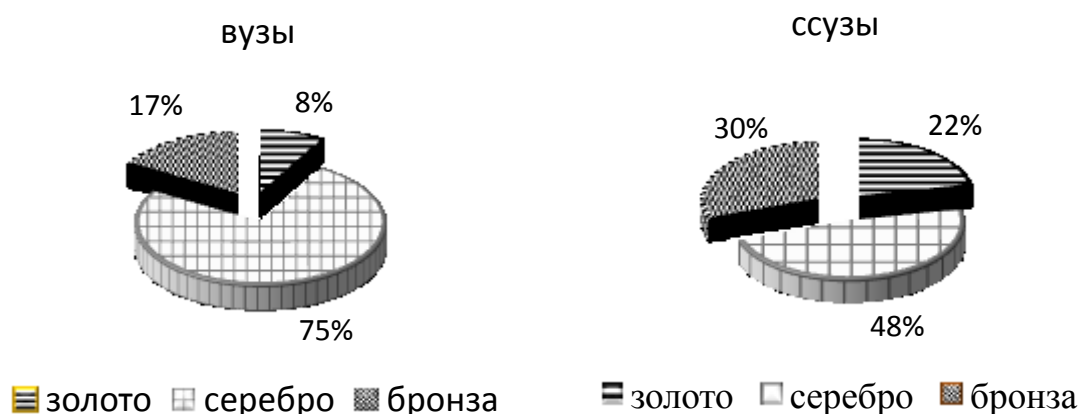


Рис. 1. Сравнение результатов (по уровням) в тесте «Бег 60 метров» среди юношей ссузов и вузов

Вторым видом программы фестиваля был бег на 3000 м, характеризующий уровень развития выносливости. Средний результат в данном тесте у студентов вузов составил 12 минут 10 секунд, у студентов ссузов – 13 минут 02 секунды. Выявлено, что 42% студентов вузов уложились в норматив золотого знака. Среди студентов ссузов лишь 22% преодолели это испытание на золото. Отметим, что все участники фестиваля при прохождении данного испытания уложились в нормативы (рис. 2).

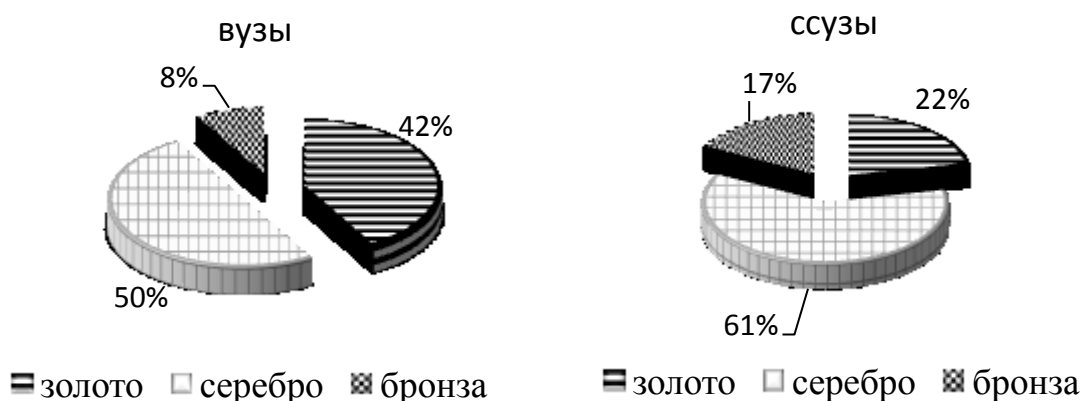


Рис. 2. Сравнение результатов (по уровням) в тесте «Бег 3000 метров» среди юношей ссузов и вузов

Анализируя результаты теста «Подтягивание из виса на высокой перекладине», характеризующего уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса, выявлено, что появилась категория студентов, не выполнивших данный тест на соответствие какому-либо знаку отличия. Так, 25% студентов вузов и 9% студентов ссузов не справились с данным испытанием. На соответствие золотому знаку 67% студентов вузов и 56% студентов вузов справились с данным тестом. Результатов уровня бронзы не зафиксировано ни у студентов вузов, ни у студентов ссузов. Сравнивая результаты групп, можно отметить лидерство студентов вузов по золотым знакам в тесте и заметное отставание по результатам серебряного уровня. Четверть студентов вузов, принявших участие в фестивале ГТО, не смогли сдать данный норматив (рис. 3). Отметим, что средний результат у юношей вузов в тесте составил 19 раз, у юношей ссузов – 15 раз.

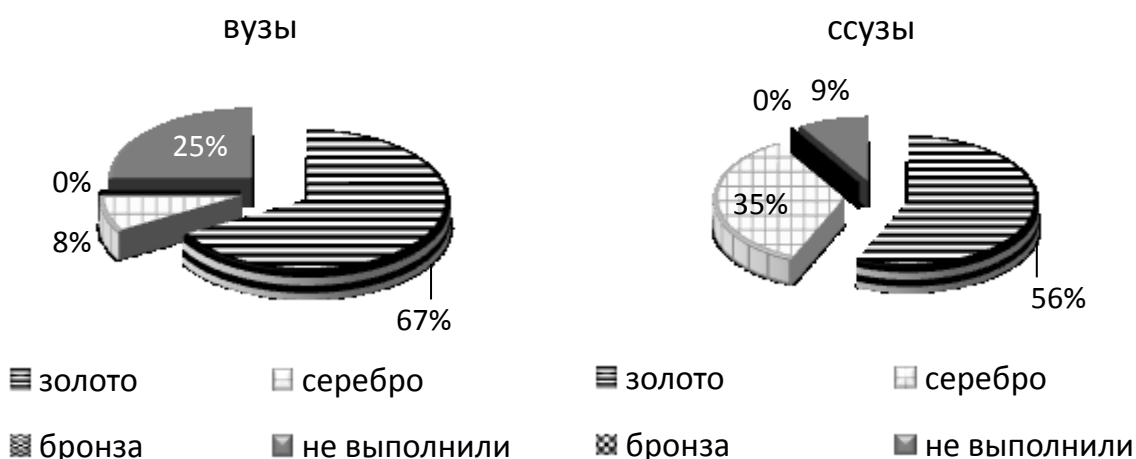


Рис. 3. Сравнение результатов (по уровням) в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» среди юношей ссузов и вузов

Четвертый вид программы позволил выявить уровень развития гибкости у испытуемых. Средний результат у студентов вузов – 18 см, у студентов ссузов – 15 см. Установлен довольно высокий уровень развития данного качества

по наличию золотых знаков как у студентов вузов (75%), так и у обучающихся ссузов (78%). Отметим, что есть студенты, которые не справились с тестом и не выполнили испытание на соответствие знакам (17% – студенты вузов и 13% – студенты ссузов) (рис. 4).

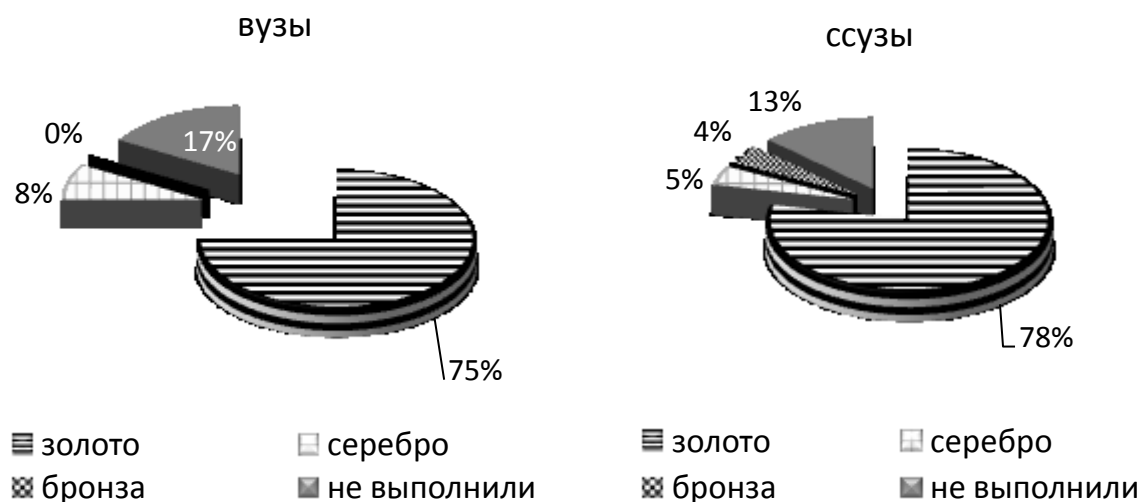


Рис. 4. Сравнение результатов (по уровням) в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» среди юношей ссузов и вузов

При анализе результатов теста «Прыжок в длину с места» очевидным является факт лучшего выполнения теста студентами ссузов (85% золотых знаков). Среди студентов ссузов всего 5% не справились с испытанием на соответствие знакам. Среди участников вузов 17% не справились с выполнением теста и лишь половина испытуемых выполнили тест на золото (рис. 5). Отметим, что студенты вузов показали средний результат в тесте – 247 см, студенты ссузов – 238 см.

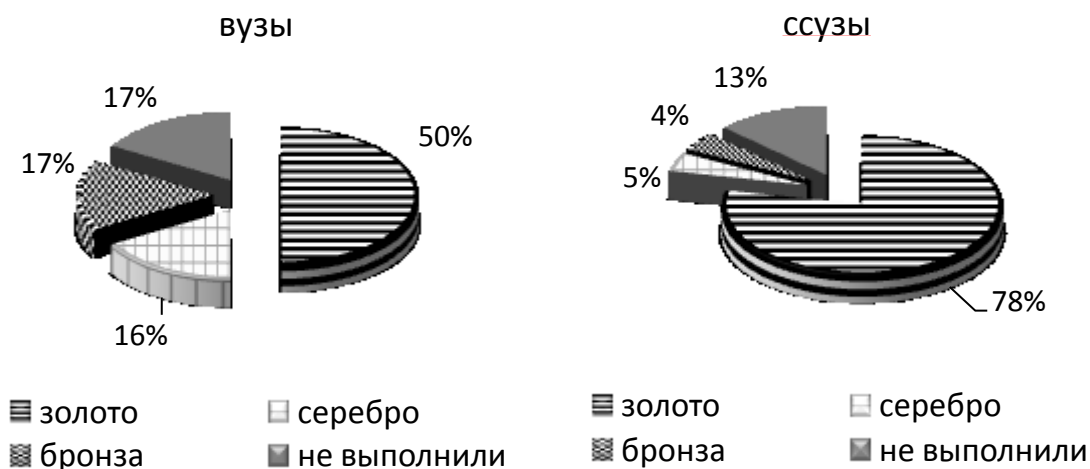


Рис. 5. Сравнение результатов (по уровням) в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» среди юношей ссузов и вузов

В шестом виде программы фестиваля «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» преимущество в уровне золотых знаков показывают юноши вузов (67%), хотя 17% из них не сдали тест. В этой связи отметим, что у студентов ссузов всего 4% участников не справились с испытанием, следовательно, в целом участники ссузов лучше выполнили норматив (рис. 6). Средний результат у студентов вузов в данном тесте – 56 раз, у студентов ссузов – 51 раз.

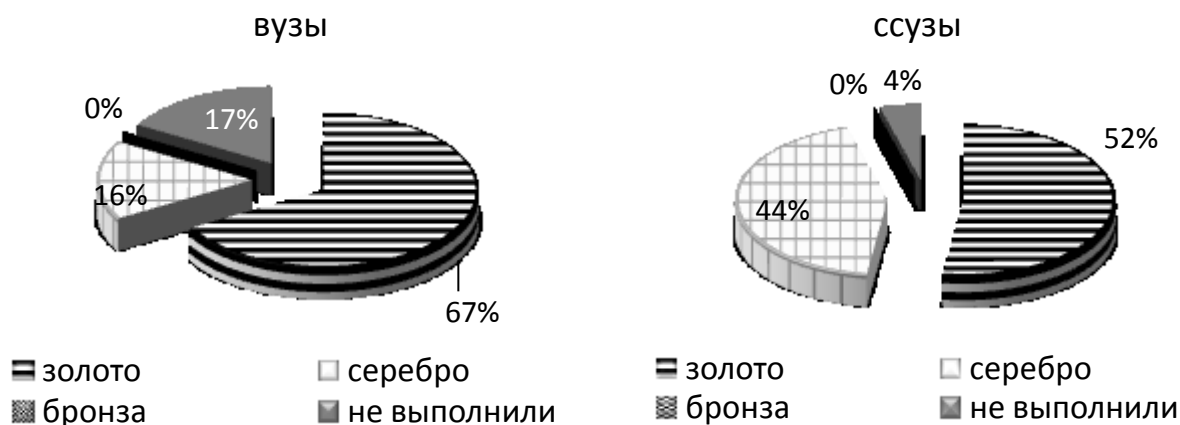


Рис. 6. Сравнение результатов (по уровням) в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» среди юношей ссузов и вузов

Заключительным видом программы фестиваля было плавание 50 м. Студенты вузов в данном тесте показали лучший средний результат в отличие от студентов ссузов: 38,86 с – студенты вузов, 42,15 с – студенты ссузов. Сравнительный анализ данного вида по соответствию на знаки отличия позволяет сделать вывод, что с тестом участники вузов и ссузов справились примерно одинаково. Лишь 10% студентов вузов и 9% студентов ссузов не уложились в нормативы комплекса по данному программному виду, хотя студенты вузов лучше справились с испытанием на соответствие золотому знаку (рис. 7).

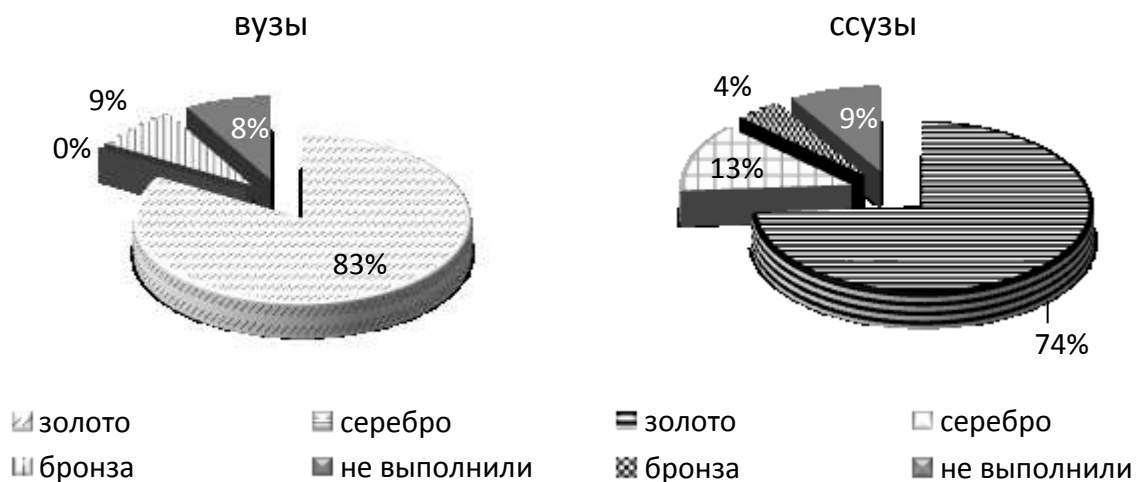


Рис. 7. Сравнение результатов (по уровням) в тесте «Плавание» среди юношей ссузов и вузов



Путем анализа итоговых результатов студентов по совокупности всех тестов установлено, что по наличию тестов, выполненных на золотой знак, лидируют студенты вузов (56%). По наличию тестов, выполненных на серебряный знак, – студенты ссузов (33%). Студентов, не уложившихся в нормативы комплекса, оказалось в два раза больше из вузов (рис. 8).

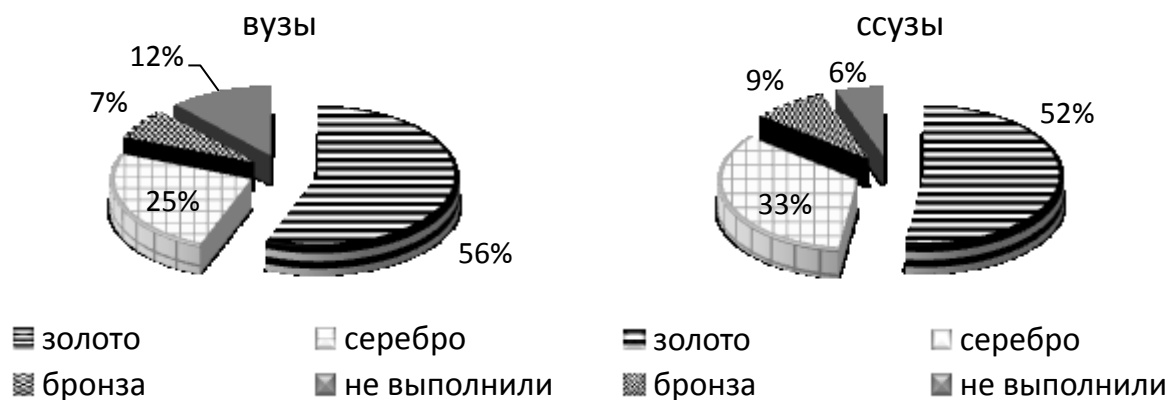


Рис. 8. Сравнение итоговых результатов по всем тестам (по уровням)

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что результаты, показанные студентами, носят противоречивый характер. С одной стороны студенты вузов во всех тестах показали лучшие средние результаты по сравнению со студентами ссузов. С другой стороны, программа ВФСК ГТО предусматривает более высокие требования к участникам испытаний 6-й возрастной группы в сравнении с 5-й группой. Исследование показало, что имеются результаты тестов, соответствующих золотому знаку и в тоже время настораживает факт не выполнения нормативов обучающимися как вузов, так и ссузов. Готовность студентов как вузов, так и ссузов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» неоднозначна, необходимо проводить работу по повышению уровня физической подготовленности студентов (гармоничное развитие всех двигательных качеств).

### Литература

1. Вавилов, В. В. Направленность средств атлетической гимнастики на повышение интеллектуальной и физической работоспособности / В. В. Вавилов // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – № 3 (32). – С. 19–25.
2. Гриднев, В. А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». – Тамбов : ТГТУ. – 2015. – 80 с.
3. Калинина, И. Ф. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни в образовательном процессе по физической культуре / И. Ф. Калинина // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 39–42.

4. Национальная доктрина образования. Управление образовательных программ и стандартов высшего и среднего профессионального образования. Законодательные акты Российской Федерации о высшей школе. – URL: <http://sinncom.ru/content/reforma/index5.htm> (дата обращения: 05.10.2020). – Текст : электронный.

5. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 // Российская газета. – 2014. – 26 марта. – № 68.

*И.В. Орехова, А.В. Никулин, Ю.А. Дурягина*  
*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

### **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ**

**Аннотация.** В статье затрагивается проблема гиподинамии у студентов. В качестве борьбы с ней предлагается проводить производственную гимнастику на больших переменах между занятиями в течение учебного дня.

**Ключевые слова:** гиподинамия, производственная гимнастика, физкультурная пауза, состояние здоровья.

Чтобы понять, что такое физкультурная пауза, следует начать с предыстории. В СССР существовал настоящий культ спорта. Физической культурой занимались буквально все, именно поэтому образ советского гражданина неразрывно связан со спортом. Почти в каждом дворе были футбольная, она же хоккейная, площадка, турники и брусья. Всё это объясняется широкой пропагандой советского союза.

День советского человека начинался с радиопередачи «Утренняя зарядка». А во время рабочего времени трудящиеся выполняли производственную гимнастику, которая, как и многое в СССР, была добровольно-принудительным занятием. Такая пятиминутная зарядка давала сразу несколько положительных эффектов. Во-первых, люди становились здоровее и выносливее. Во-вторых, если давать работнику время от времени размяться, то вероятность того, что он сделает бракованное изделие, снижается. И, наконец, в-третьих, как говорил Сталин: «Необходимо вырастить новое поколение рабочих, способных защитить страну грудью от покушений со стороны врагов» [4]. Таким образом, физкультурная пауза – форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, включающая в себя набор элементарных физических упражнений, которые выполняются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления обучающихся.

В 1956 году Президиум ВЦСПС издал постановление «Об организации производственной гимнастики на предприятиях и в учреждениях», после этого спортом стали заниматься все, вне зависимости от желания. К вопросу по-

дошли настолько серьезно, что помещения стали исследоваться на пригодность к гимнастике. Приглашенные врачи изучали уровень загазованности и исправность вентиляции, формировали методические советы по производственной гимнастике. Если помещение не подходило для занятий гимнастикой, то люди занимались на улице. Для рабочих разных производств комплексы упражнений отличались, однако все они состояли из одних и тех же этапов: 1. Разминка. Обычно это был бег или ходьба на месте в течение минимум 30 секунд. 2. Упражнения на силу и выносливость. Махи руками и ногами, приседания, упражнения с опорой на стул, а также упражнения на самом стуле, такие как пресс и отжимания. 3. Упражнения на гибкость и растяжку. Наклоны, скручивания тела. 4. «Заминка». Опять же это могла быть ходьба или дыхательные упражнения.

Но времена менялись, и в середине 80-х годов XX века производственная гимнастика сошла на нет. Выросло число офисных работников, а с появлением новых технологий уменьшилось количество людей, чья работа связана с физическим трудом. И всё же сидячая работа не мешает изредка вставать из-за стола и делать разминку. Для детей дошкольного возраста такая гимнастика не актуальна, потому что в детских садах проводятся подвижные игры и регулярные занятия физической культурой. К тому же дети сами по себе активнее, чем взрослые. Для школьников младших классов также проводятся динамические паузы, а ребята постарше обычно посещают дополнительные спортивные секции. Для студентов ситуация складывается иначе. В разных институтах занятия длятся от 1 часа 20 минут до 2 часов, при этом короткие перерывы во время самой пары обычно не предусмотрены. Занятия по физической культуре проводятся не каждый день и не в каждом вузе. Времени на спортивные секции у студентов зачастую не хватает, особенно у иногородних. Поэтому физкультурные паузы на переменах были бы кстати. Исходя из этого, цель данной работы: проверить эффективность легкой физической нагрузки во время перемен для студентов.

Задачи: 1. Выяснить, какие заболевания могут развиваться при гиподинамией и как спорт помогает с ними бороться. 2. Разработать несложный комплекс упражнений, который смогут выполнять все студенты. 3. Выполнить замеры пульса, артериального давления, уровня насыщения крови кислородом и уровня стресса у группы обучающихся до и после гимнастики. 4. Сделать выводы о влиянии физкультурных пауз на состояние студентов.

Прежде всего, стоит сказать, что гиподинамия (недостаточная подвижность) – это патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного и респираторного тракта и пр. При гиподинамией появляются нарастающая усталость, быстрая утомляемость, нарушение сна, снижение работоспособности, повышенная беспричинная нервозность, регулярные головные боли разной интенсивности, повышенный риск переломов, увеличение массы тела, одышка при незначительной физической нагрузке, боли в спине. Развива-

ется вегетососудистая дистония, депрессивные состояния, уменьшается костная и мышечная массы, вследствие чего нарушаются функции позвоночника и суставов, из-за ослабления связочного аппарата возникают межпозвоночные грыжи, повышается артериальное давление. Этот список можно еще долго продолжать. Гиподинамия даже может являться причиной вредных привычек [5].

О положительных аспектах спорта тоже можно долго говорить. Именно умеренная физическая нагрузка помогает избавиться от вышеперечисленных заболеваний, а также является их профилактикой. При занятиях спортом укрепляются мышцы, улучшается работа опорно-двигательной системы, кости становятся устойчивыми к нагрузкам. Благодаря физкультуре увеличивается быстрота и ловкость, происходит беспрестанное формирование новых условных рефлексов, закрепляющихся и складывающихся в определенную последовательность. Возрастание скорости нервных процессов приводит к тому, что мозг быстрее реагирует на внешние раздражители и принимает верные решения. Кровеносные сосуды и сердечная мышца становятся выносливее. Во время тренировок органы функционируют в более интенсивном режиме, а мускулатура под воздействием нагрузок требует повышенного кровоснабжения. Сосуды и сердце начинают перекачивать больше насыщенной кислородом крови. Улучшается работа органов дыхательной системы, повышаются защитные функции иммунитета [2].

При разработке комплекса упражнений, который предполагается выполнять во время перемен, учитывались следующие особенности: упражнения могут выполнять все студенты, не зависимо от уровня физической подготовки; неподходящая для спорта одежда не должна мешать; должны быть задействованы все группы мышц; упражнения можно выполнять в удобном темпе; по завершению гимнастики занимающийся не должен чувствовать усталость; для занятий не требуется дополнительный инвентарь.

Исходя из этого, составлен следующий комплекс упражнений:

1. Ходьба на месте/ходьба по лестнице в течение минуты.
2. Повороты головы влево и вправо, наклоны головы влево-вправо, вперед-назад (по 4–5 повторений в каждую сторону).
3. Вращения руками в локтевых и кистевых суставах, вращения плечами вперед и назад (по 4–5 повторений в каждую сторону).
4. Повороты туловища вправо и влево (по 10 поворотов в каждую сторону).
5. Подъемы на носки с опорой на стул или стену (15–20 раз).
6. Стоя у стены, поднять руки, немного согнув их в локтях, прижать пятки, спину и руки к стене (стоять 30–60 секунд, упражнение на укрепление спины).
7. Поднимаясь на носки, тянуться прямыми руками вверх (3–5 раз).
8. Глубокие вдохи и выдохи в течение 30 секунд (для восстановления дыхания).

Весь комплекс занимает 7–10 минут.

Для того чтобы выяснить, как гимнастика влияет на состояние студентов, был проведен небольшой эксперимент. У участников эксперимента измеряли пульс, артериальное давление, уровень стресса и уровень кислорода в крови,

после чего им предлагалось выполнить данный комплекс упражнений. Затем снова проводились замеры перечисленных показателей. В эксперименте принимали участие студенты второго курса направления химия. Гимнастика и замеры проводились на большой перемене после второй пары с 11:10 до 11:40, так как именно с 11 часов начинается снижение эффективности интеллектуальных функций мозга. Эксперимент был поставлен во вторник, когда у студентов 3–4 пары. В этот день недели практически у всех людей наблюдается нормальная работоспособность, поэтому результаты достаточно объективны.

Пульс и давление измеряли с помощью обыкновенного тонометра, а уровень стресса и кислорода в крови с помощью официального мобильного приложения «Samsung Health». В корпус телефона встроен красный светодиод для подсветки и фотосенсор, который фиксирует движение крови в пальце, определяя частоту сокращений сердечной мышцы. При прикладывании пальца к датчику начинается автоматическое определение частоты сердечного ритма. Уровень стресса и кислорода в крови измеряется на основе вариабельности сердечного ритма, то есть в разные моменты времени в капилляр пальца поступает разное количество крови. Такой метод называется фотоплетизмография. Суть фотоплетизмографии в том, чтобы просвечивать ткани и фиксировать изменение цвета, которое происходит из-за разницы заполненности сосудов кровью (прилив и отлив крови в капиллярах). В нашем случае, при использовании телефона, измерения идут при помощи фотовспышки и записи результата камерой смартфона. Полученные данные сравниваются с показателями здоровых людей того же возраста, затем система выдает результат. В целом, чем больше разница в циклах сердечного ритма, тем выше уровень стресса. Точность результатов весьма высокая [3]. Данные о результатах измерения приведены в таблице.

Таблица

### Результаты эксперимента

№ участника	Пульс			Давление		Стресс		Насыщенность крови кислородом	
	До	После		До	После	До	После	До	После
1	64	82	18	94/55	103/62	0	0	100%	100%
2	71	87	16	104/76	116/65	1	0	95%	99%
3	72	88	16	120/77	128/80	3	1	96%	99%
4	76	81	5	118/71	125/82	3	2	99%	99%
5	76	90	14	120/63	124/66	3	2	100%	100%
6	59	84	25	116/78	124/82	0	0	99%	100%
7	69	100	31	103/66	123/76	0	0	99%	100%
8	90	101	11	122/81	119/77	3	1	98%	100%
9	80	93	13	122/78	125/65	3	2	99%	100%
10	79	92	13	124/84	131/87	3	1	100%	100%
11	60	74	14	98/51	103/60	0	0	98%	99%
12	73	79	6	113/76	118/75	0	0	97%	98%

Результаты свидетельствуют, что при небольшой физической нагрузке частота сердечных сокращений возрастает, а вместе с ней увеличивается со-

держание кислорода в крови, так как улучшается работа дыхательной системы и циркуляции крови. Давление незначительно возрастает. У четырех испытуемых пониженное давление практически нормализовалось. Показатель стресса понизился. После окончания эксперимента студентам был задан вопрос о том, как они себя чувствуют. Все испытуемые отвечали, что после гимнастики у них появилось больше энергии, ушла сонливость и в целом самочувствие хорошее.

В эксперименте принимали участие двенадцать человек, трое из них – юноши, девять – девушки. В процентном соотношении это составляет 25% и 75% соответственно. Пульс студентов после выполнения упражнений увеличивался на 5–25 ударов. Такой разброс результатов обусловлен тем, что у испытуемых была разная физическая подготовка. Если человек регулярно занимается спортом, то его сердце натренировано, и пульс после легкой физической нагрузки изменяется незначительно. На результаты также влияют вредные привычки, которые были у некоторых испытуемых. Результаты изменения частоты сердечного ритма представлены на рисунке 1.

Результаты измерения артериального давления до и после гимнастики показывают, что у четырех человек низкое давление поднялось до нормального, у трех человек давление практически не изменилось, у четырех – незначительно повысилось, у одного испытуемого давление немного понизилось. Результаты наглядно представлены на рисунке 2.

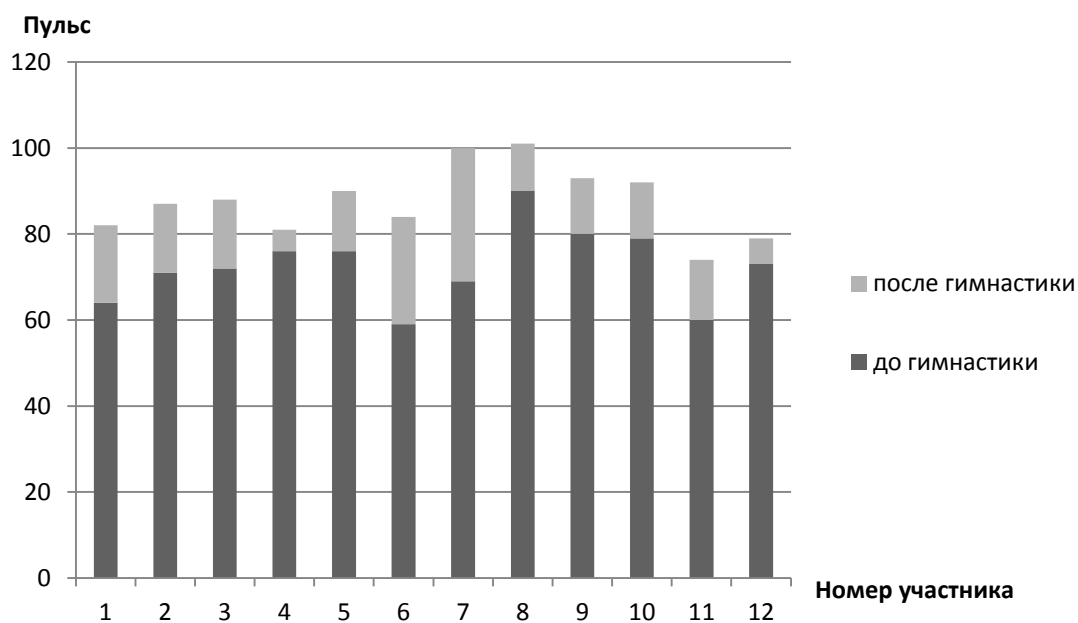


Рис. 1. Изменение пульса

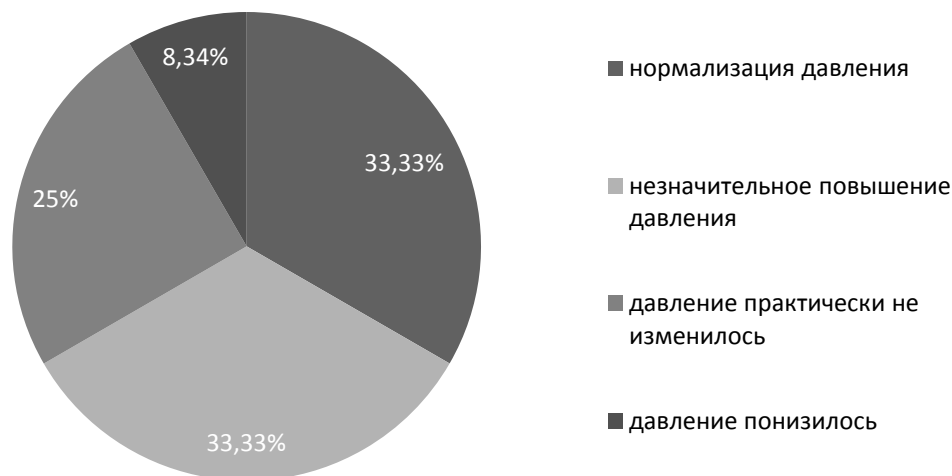


Рис. 2. Изменение давления

У пяти участников (41,66%) уровень стресса не изменился, так как он изначально был низким, у семи испытуемых (58,34%) уровень стресса понизился после выполнения гимнастики. У четырех студентов (25%) показатель насыщенности крови кислородом остался на прежнем уровне. В основном это были те студенты, у которых данный показатель и так был высоким (99–100%). У восьми студентов (75%) наблюдалось увеличение содержания кислорода в крови на 1–4%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физкультурные паузы положительно влияют на состояние студентов, их самочувствие улучшается, нормализуется пульс и давление. Такую гимнастику стоит проводить организованно на больших переменах в середине учебного дня, чтобы у студентов было больше сил и энергии для дальнейших занятий. Человеку необходимо «переключаться» с умственной работы на физическую и таким образом отдыхать. В заключение хочется привести интересный факт из истории: на одном из предприятий города Кемерово произвели эксперимент. С начала рабочего дня слесаря собирали около 99 деталей за час. Затем их производительность труда начала падать. Рабочим дали 10 минут пассивного отдыха, после которого они стали собирать 84 детали. В другой день в перерыв их попросили выполнить комплекс производственной гимнастики. После перерыва производительность выросла до 123 деталей в час [1].

### Литература

1. Клюквина, Л. Производственная гимнастика на работе: комплекс простых упражнений / Л. Клюквина. – Текст : электронный // BodyMaster. 2018. – URL: <https://bodymaster.ru/training/home> (дата обращения: 05.10.2020).

2. Влияние физкультуры и спорта на организм. – URL: <https://builderbody.ru/vliyanie-fizkultury-i-sporta-na-organizm> (дата обращения: 05.10.2020). – Текст : электронный.

3. Измерение стресса и энергии с помощью смартфона. – URL: <https://welltory.com/ru> (дата обращения: 05.10.2020). – Текст : электронный.

4. Почему в СССР был культ спорта. – URL: <https://russian7.ru/post/pochemu-v-sssr-by1-kult-sporta> (дата обращения: 05.10.2020). – Текст : электронный.

5. Аксенова А. Гиподинамия. – URL: <https://www.neboleem.net/gipodinamija.php> (дата обращения: 05.10.2020). – Текст : электронный.

*Т.А. Поярова, А.В. Яблокова*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ СО СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТЬЮ (В КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА)**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема структуры спортивной одаренности. Приведены теоретические обоснования необходимости включения в спортивную одаренность кроме психомоторных качеств определенных личностных свойств. Описаны результаты эмпирического исследования, выявившего важные для достижения высоких результатов в командных и индивидуальных видах спорта характеристики личности.

**Ключевые слова:** спортивная и психомоторная одаренность, успешность спортивной деятельности, структура спортивной одаренности, личностные особенности, мотивация, ориентация на успех, избегание неудачи.

Проблема одаренности привлекает большое число ученых, однако большинство исследований рассматривают интеллектуальную, творческую или лидерскую одаренность, а работ, посвященных спортивной одаренности, почти нет. Между тем спортивные достижения не менее важны для общества, чем иные, и требуют изучения условий развития соответствующих способностей.

Спортивные способности обуславливаются высоким уровнем развития психомоторных навыков, поэтому многие авторы объединяют понятия спортивной и психомоторной одаренности. К тому же спорт – это тот вид деятельности, в котором психомоторные способности обуславливают успешное овладение техническими приемами, а, следовательно, влияют и на успешность деятельности [2]. В.С. Юркевич отмечает, что психомоторная одаренность проявляется как способность к выполнению точных и/или быстрых координированных движений и их комбинаций, т.е. психомоторные способности тесно связаны со спортивной одаренностью [6]. На основе одаренности в психомоторной сфере преподаватели и тренеры осуществляют отбор перспективных детей и подростков для занятий спортом, балетом, цирковым мастерством.

Диагностика психомоторной одаренности чаще всего сводится к фиксации нормативов, выполняемых детьми, наблюдению их динамики и сравнению с возрастными нормами или же ограничивается оценкой успешности ре-



бенка в соревнованиях различного уровня. Безусловно, уровень достижений является показателем спортивной одаренности, так как каждый вид спорта предусматривает четкую систему стандартов, которой должны соответствовать спортсмены разного уровня, в том числе и дети-спортсмены. Но спортивная одаренность – это не только успешность в том или ином виде спорта. Невозможно строить тренировочный процесс лишь на технических, собственно спортивных приемах, без учета личностных особенностей детей и индивидуального подхода к ним. Многие дети с хорошими психомоторными задатками не достигают успеха в спортивных занятиях из-за личностного фактора. Спортивная одаренность, как и любая другая, включает в себя комплекс свойств, среди которых важное место занимают и особенности личности ребенка [4]. Для достижения высоких результатов и для целенаправленного развития определенных способностей у индивида должны быть сформированы подходящие для поставленных целей установки и мотивация, развита сила воли и самоконтроль.

Многие авторы отмечают важность рассмотрения юных спортсменов не только со спортивной точки зрения, но и с психологической. Феномен спортивной одаренности имеет сложную структуру и дифференциацию относительно различных видов спорта, прежде всего, индивидуальных и командных. Но и в одном виде спорта структура способности может быть различна. Как указывает В.Д. Шадриков, практика спортивной деятельности показывает, что у разных спортсменов, занимающихся одним и тем же видом спортивной деятельности и достигающих выдающегося результата, одаренность различна, т.е. для одной и той же деятельности характерны различные одаренности. Вероятно, как и в проблеме способностей, на первый план выходит качественная характеристика одаренности, а уже затем по мере выраженности – количественные параметры [5]. Это еще раз доказывает необходимость рассмотрения качественных характеристик спортивной одаренности, причем как обусловленных психомоторными задатками, так и особенностями личности спортсмена. Не случайно большинство авторов концептуальных моделей одаренности включают личностные факторы в ее структуру. Так, Д.Б. Богоявленская, отмечая связь одаренности с особенностями личности, говорит о некотором симптомокомплексе, благоприятствующем развитию одаренности [1]. На личностные особенности спортивно одаренных детей, которые проявляются в мотивационной, коммуникативной и интеллектуальной сферах, ценностных ориентациях, самоконтроле, активности, указывает и А.И. Савенков [3].

С целью выявления личностных особенностей подростков, демонстрирующих значительную успешность в спорте, которая является основным критерием одаренности, нами проведено исследование на базе спортивных школ г. Вологды. Первичные данные собирались студентами направления подготовки «Психолого-педагогическое образование».

В исследовании проверялось предположение, что успешные в спорте подростки в большей степени, чем неуспешные, демонстрируют такие качества, как: вертированность (экстраверсия / интроверсия), сотрудничество (при-

вязанность / обособленность), добросовестность (самоконтроль / импульсивность), нейротизм (эмоциональная устойчивость / неустойчивость), открытость опыту (интеллект / практичность), склонность к риску и мотивация достижений.

Для диагностики перечисленных свойств использовались методики: пятифакторный личностный опросник Р. МакКрай и П. Коста (Большая пятерка), выявляющий базовые свойства личности, «Готовность к риску» А.М. Шуберта, «Мотивация к успеху» и «Мотивация избегания неудачи» Т. Элерса.

Успешность подростков в спортивной деятельности определялась тренирами на основании результативности тренировок и соревнований. В итоге испытуемые были разделены на четыре группы: 27 человек, успешных в игровых командных видах спорта, и 23 человека, неуспешных в том же спорте (баскетбол); 23 успешных и 27 неуспешных в индивидуальных видах спорта (спортивная и художественная гимнастика), всего 100 человек. Возраст подростков варьировался от 13 до 16 лет.

Сначала нами было осуществлено сравнение уровня выраженности диагностированных характеристик в целом по группам успешных (50 человек) и неуспешных (50 человек) спортсменов вне зависимости от вида спорта. Средние значения показателей двух групп представлены на рисунке 1.

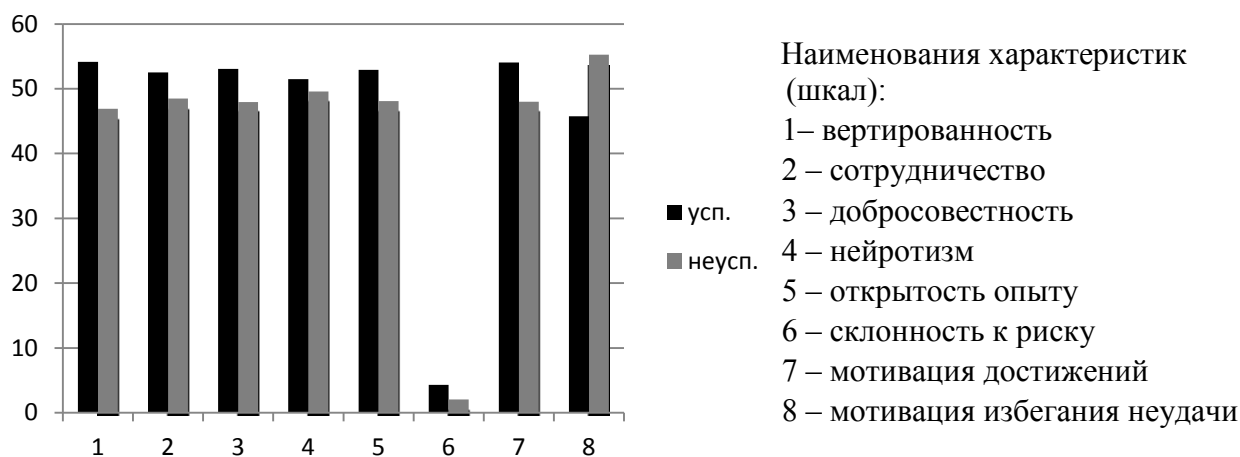


Рис. 1. Средние значения характеристик в группах успешных и неуспешных спортсменов

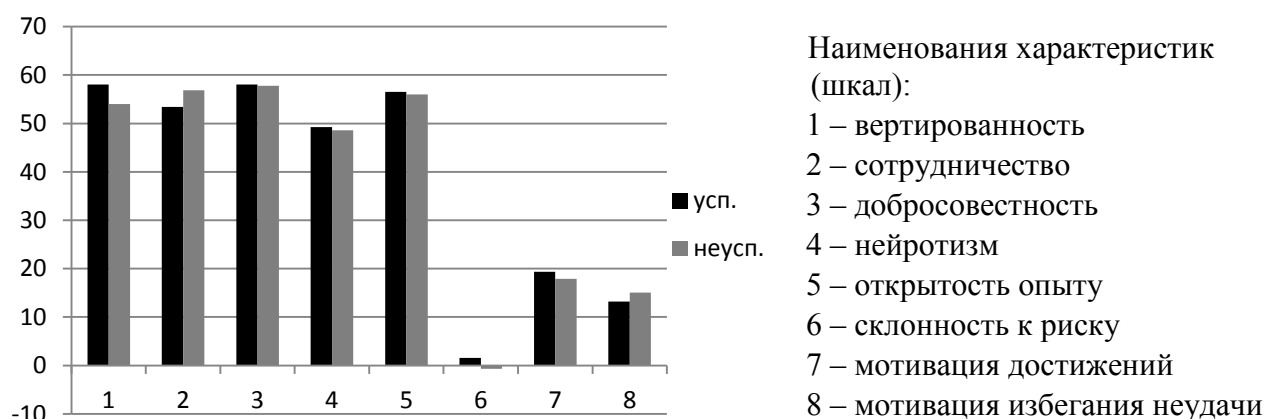
Как видно из рисунка, все показатели, кроме последнего, у успешных спортсменов выше, т.е. они более активны и общительны, у них более развит самоконтроль, выше эмоциональная стабильность, более выражена познавательная потребность, они готовы к риску и стремятся к достижениям, возможные неудачи их меньше страшат, чем неуспешных спортсменов.

Однако различия не столь велики, чтобы утверждать, что это действительно так. Значимость различий была оценена с помощью статистического критерия Манна-Уитни. Значения эмпирических критериев показали, что различия между группами несущественны и только мотивация избегания неуда-

чи, действительно, чуть более характерна для неуспешных спортсменов ( $U_{\text{эмп.}} = 1012,5$  при  $p = 0,1$ ). Очевидно, страх неудачи и постановка заведомо достижимых целей являются существенным препятствием в развитии спортивного мастерства.

Разные виды спорта, особенно игровые командные и индивидуальные, по сути, требуют очень разных качеств у спортсменов. Мы предположили, что именно в этих группах спорта различия в личностных особенностях между успешными и неуспешными спортсменами будут более явными. Для проверки данной гипотезы осуществлен анализ данных отдельно по видам спорта. Средние значения показателей личностных свойств успешных и неуспешных спортсменов в игровых командных видах спорта представлены на рисунке 2.

Из рисунка видно, что высота столбцов существенно не различается ни по одной из характеристик. Однако достоверность различий определяется не только средним значением, но и разбросом индивидуальных показателей относительно среднего значения. В связи с этим для обоснованности выводов (проверки отсутствия различий) использовался критерий Манна-Уитни. Значения показателей критерия по шкалам подтвердили отсутствие различий в характеристиках спортсменов, кроме одной – мотивации избегания неудачи (на уровне тенденции). В данном случае она чуть в большей степени свойственна неуспешным спортсменам командных видов спорта ( $U_{\text{эмп.}} = 216,5$  при  $p = 0,066$ ). Т.е. в командных видах спорта личностные характеристики не имеют большого значения для достижения высоких результатов в спортивной деятельности.



*Рис. 2. Средние значения характеристик в группах успешных и неуспешных спортсменов командного вида спорта*

Средние значения показателей личностных свойств успешных и неуспешных спортсменов в индивидуальных видах спорта представлены на рисунке 3. На этом рисунке мы также видим отсутствие существенных различий в характеристиках личности спортсменов индивидуальных видов спорта. Но статистическая проверка показала, что по шкале № 2 – «сотрудничество» значимые различия имеются ( $U_{\text{эмп.}} = 182,0$  при  $p = 0,012$ ). Т.е. успешные спортсмены социабильнее, они терпимы и доброжелательны по отношению к окру-

жающим людям. На уровне тенденции можно говорить и о различиях по шкале № 5 – «открытость опыту» ( $U_{эмп.} = 223,5$  при  $p = 0,09$ ). Успешные спортсмены имеют более выраженную тенденцию обогащать свой опыт, менять привычные модели поведения.

Не менее важным является вопрос о наличии/отсутствии личностных различий у успешных спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Средние значения характеристик этих групп представлены на рисунке 4. На рисунке значительных различий не видно. С помощью критерия Манна-Уитни мы оценили распределения диагностированных показателей этих двух групп. Оказалось, что на уровне тенденции ( $U_{эмп.} = 214,0$  при  $p = 0,059$ ) ориентация на успех более выражена у успешных спортсменов, занимающихся командным видом спорта. Остальные характеристики значимых различий не имеют.

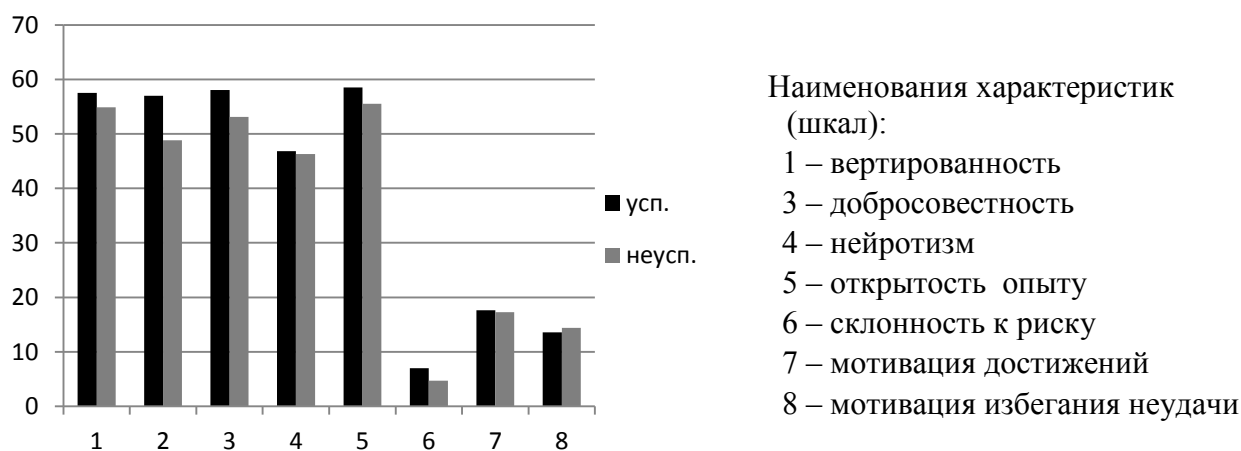


Рис. 3. Средние значения характеристик в группах успешных и неуспешных спортсменов индивидуального вида спорта

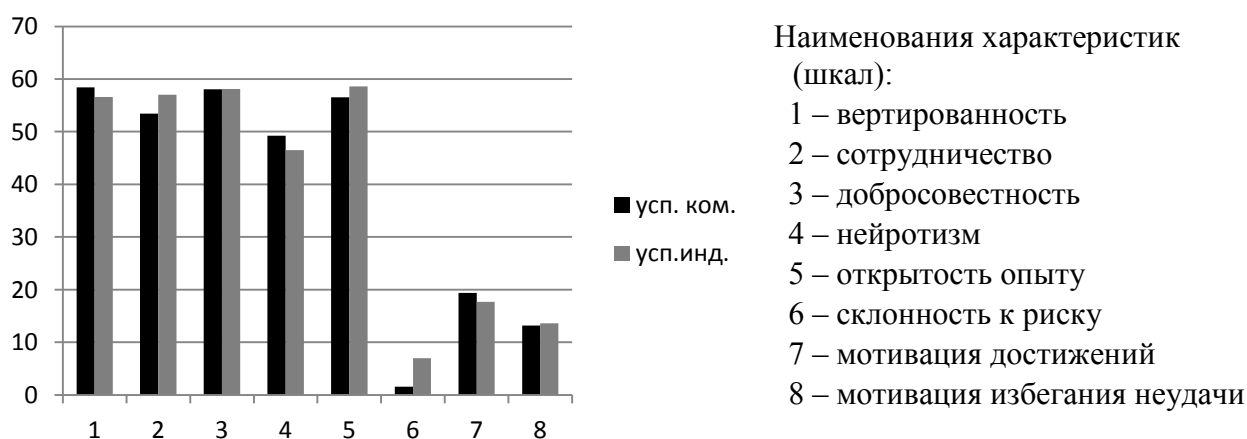


Рис. 4. Средние значения характеристик успешных спортсменов командного и индивидуального видов спорта

Очевидно, в командных видах спорта, где результат зависит от общих усилий и вклада каждого, высока ответственность спортсменов друг перед другом. Команда как малая группа вырабатывает единые ценности, которые разделяются всеми ее членами. Естественно, одной из ценностей спортивных

команд является победа в соревнованиях, успех. Общее стремление к успеху и достижениям, постановка более сложных задач способствуют развитию спортивного мастерства каждого.

Таким образом, исследование показало, что основным личностным свойством, являющимся важным структурным компонентом спортивной одаренности, является выраженная ориентация на успех. Мотивация достижений обеспечивает успешное овладение спортивным мастерством.

Полученные результаты можно считать лишь предварительными, а гипотеза требует дальнейшей проверки на значительно большей выборке, которая должна включить в себя представителей разных видов спорта.

### Литература

1. Рабочая концепция одаренности / ответственный редактор Д. Б. Богоявленская. – 2-е изд., расш. и перераб. – Москва, 2003. – 94 с.
2. Рудик, П. А. Психология / П. А. Рудик. – Москва : ФиС. – 1976. – 239 с.
3. Савенков, А. И. Одаренные дети в детском саду и школе : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. И. Савенков. – Москва : Академия. – 2000. – 232 с.
4. Сальников, В. А. Спортивная деятельность и способности / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 24–26.
5. Шадриков, В. Д. О содержании понятий «способности» и «одаренность» / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 1983. – № 5. – С. 38–46.
6. Юркевич, В. С. Одаренный ребенок. Иллюзии и реальность. Книга для учителей и родителей / В. С. Юркевич. – Москва : Просвещение. – 2000. – 136 с.

*Н.В. Румянцева, Е.Л. Белова*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ С НЕУСТОЙЧИВОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В статье рассмотрены теоретические и практические аспекты применения тренажерных устройств с неустойчивой поверхностью в процессе физической подготовки студентов. Показана эффективность упражнений на балансировочных дисках и подушках, платформе «Bosu» и фитболах в развитии координационных способностей студентов в условии секции «Лыжные гонки».

**Ключевые слова:** тренажерные устройства с неустойчивой поверхностью, физическая подготовка студентов, координационные способности.

В последние годы отмечается повышенный интерес к тренажерным устройствам с неустойчивой поверхностью. Данные упражнения являются одним из эффективных направлений развития координационных способностей, что подтверждается наличием срочного тренировочного эффекта при выполнении

упражнений на платформе BOSU, установленной посредством стабиллометрии [11]. Выполнение упражнений на нестабильной опоре повышает мышечную активацию по сравнению с упражнениями, выполняемыми на устойчивой опоре. Ряд авторов отмечают возможности комплексного использования упражнений с нестабильной поверхностью в развитии мышц стабилизаторов, силовой выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей [3]. Однако остаются не изученными возможности включения упражнений на тренажерных устройствах с неустойчивой поверхностью в процесс физической подготовки студентов вуза. В этой связи целью исследования явилось разработка и обоснование применения тренажерных устройств с неустойчивой поверхностью в физической подготовке студентов в условиях секции по «Лыжному спорту».

В исследовании применялись методы: анализа литературных источников, абсолютного педагогического эксперимента, двигательного тестирования, математико-статистической обработки результатов исследования.

Фитнес-аэробика с применением тренажерных устройств с неустойчивой поверхностью в последние годы находит широкое применение в процессе общей физической подготовки в различных видах спорта. Так, упражнения на фитболах и «Bosu» в тренировке стрелков-арбалетчиков, баскетболистов, борцов способствуют развитию двигательно-координационных способностей. В тренировке высококвалифицированных биатлонистов упражнения на неустойчивых поверхностях обеспечивают повышение координационных способностей и оптимизируют технику лыжных ходов, спусков и поворотов. Смолякова Л. Н., Горбунов С. С. отмечают, что применение полусферы «BOSU» и TRX-петель в тренировке лыжников-гонщиков позволяет совершенствовать координационные способности в бесснежный период [10].

Показали эффективность данные средства в развитии координационных способностей в гребном слаломе. Ончукова Е.И., Сечкарева Е.А. предлагают методику функционального тренинга на основе упражнений на тренажере «Bosu» с целью повышения физической подготовленности волейболистов [7].

Широко применяются упражнения на неустойчивых поверхностях в тренировках координационной и кондиционной направленности сопряженным методом в подготовке легкоатлетов. Бутрамеев А.В., Коновалов В.Н. предлагают применять данные технические средства с целью развития координационных и силовых способностей, а также быстроты у юных легкоатлетов. Авторы отмечают, что упражнения на тренажерных устройствах с нестабильной поверхностью, выполняемые в статодинамическом и динамическом режимах, совершенствуют межмышечную координацию, повышают стабильность пояснично-тазового комплекса, укрепляют постуральную мускулатуру [1].

Табаковым А.И., Коноваловым В.Н. были систематизированы упражнения на нестабильной опоре, определены способы варьирования нагрузки координационной и силовой направленности, а также последовательность применения этих упражнений в тренировке легкоатлетов разной специализации [12]. Кроме того, доказана эффективность тренажерных устройств с неустой-

чивой поверхностью в работе лицами с ОВЗ. По мнению специалистов показаниями к применению данных средств определяется однотипными последствиями разнообразных заболеваний. К ним относят нарушения в состоянии поструральных мышц, поддерживающих вертикальную позу, сохранение равновесия в положении сидя, стоя и при перемещениях, а также сенсорных систем, обеспечивающих координацию движений [8]. Тренажеры с нестабильной поверхностью применяются в комплексной коррекции поструральных нарушений при травмах; в развитии координационных способностей у младших школьников с задержкой психического развития; в комплексной физической реабилитации детей с ДЦП; в коррекции патологических изменений осанки у лиц с вертеброгенной патологией; для восстановления динамической стабильности, баланса и проприорецепции пациентов с неврологическими, ортопедическими и вестибулярными проблемами; в реабилитации после оперативного лечения статических деформаций стопы; в формировании навыков пространственной ориентировки у детей с глубоким нарушением зрения; в профилактике и коррекции нарушений осанки.

Следует отметить, что тренажерные устройства с нестабильной поверхностью успешно внедряются в учебно-воспитательный процесс по физической культуре в вузе. Колодзько Н.К., Зайцев А.А. показали эффективность данных средств в развитии статокINETической устойчивости у студенток [2]. Ряд авторов отмечает возможности использования тренажера «Bosu» на занятиях не только основной, но и подготовительной и специальной медицинской группы здоровья [6].

Для апробации возможностей тренажерных устройств с нестабильной опорой в развитии координационных способностей студентов в условиях секции «Лыжный спорт», нами были разработаны и систематизированы упражнения, выполняемые: на платформе «Bosu», балансировочных дисках и подушках, фитболах. Тренировки с включением упражнений на балансировочных дисках и подушках, платформе «Bosu» и фитболах проводились три раза в неделю. Упражнения выполнялись в динамическом, статическом и статодинамическом режиме. Степень сложности упражнения определялась, во-первых, количеством точек опоры, во-вторых, ограничением зрительного контроля, в-третьих, с дополнительным отягощением резинового эспандера, гантель. Так наиболее сложными для студентов оказались упражнения, выполняемые в одноопорном положении, с закрытыми глазами, взглядом, направленным вдаль. Такие упражнения применялись для студентов, имеющих высокую спортивную квалификацию. Более простые варианты упражнений с опорой на две ноги с дополнительной опорой, в облегченных исходных положениях сидя и лежа были доступны менее подготовленным студентам. В комплексы также включались упражнения с различной локализацией мышечных усилий: упражнения для мышц нижних конечностей, верхних конечностей, туловища, всего тела. Кроме того, были разработаны упражнения на балансировочных дисках и платформе «Bosu» с имитацией лыжных ходов и их эле-

ментов. Упражнения комбинировались в комплексы круговой тренировки, а также проводились поточным способом.

С целью апробации предложенных упражнений был проведен абсолютный педагогический эксперимент на группе студентов Вологодского государственного университета, посещающих секцию «Лыжный спорт» (n=14).

С целью определения эффективности предложенных средств в начале и конце эксперимента было проведено контрольное тестирование: проба Ромберга в простой (1) и усложненной (2) позах, удержание равновесия в стойке на одной ноге в положении «ласточка». Результаты тестирования представлены на рисунке.

В конце эксперимента были получены следующие результаты. В тесте «проба Ромберга (1)» средний результат составил  $41,7 \pm 12,5$  с, что на 14,5% выше, чем в начале эксперимента, различия достоверны при  $p < 0,01$  ( $t_{\phi}(7,1) > t_{r}(2,45)$ ). В тесте «Ласточка» средний результат составил  $8,3 \pm 3,4$  с, что на 22,2% выше, чем в начале эксперимента, различия достоверны при  $p < 0,01$  ( $t_{\phi}(3,3) > t_{r}(2,45)$ ). В тесте «проба Ромберга (2)» средний результат составил  $7,7 \pm 3,7$  с, что на 45,2% выше, чем в начале эксперимента, различия достоверны при  $p < 0,01$  ( $t_{\phi}(5,3) > t_{r}(2,45)$ ).

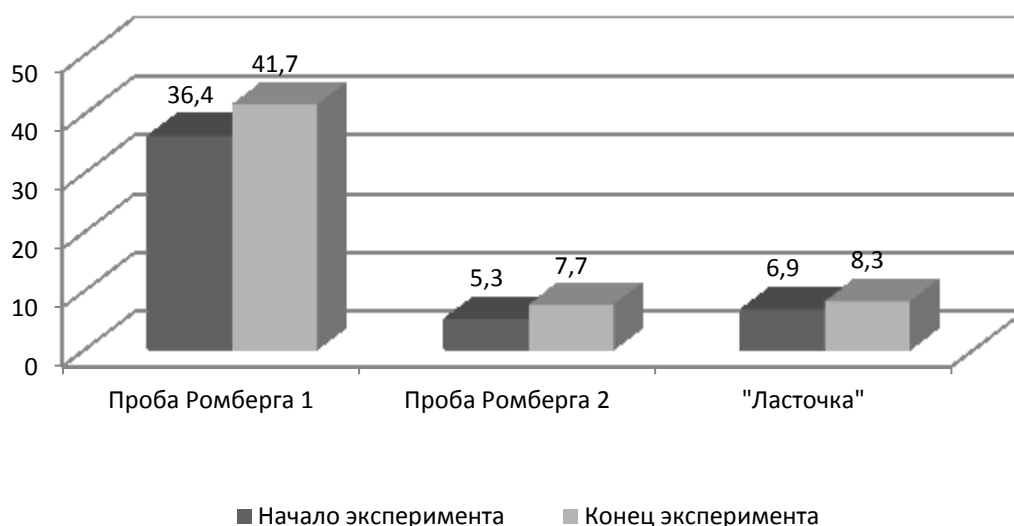


Рис. Результаты двигательного тестирования

Таким образом, полученные данные позволят говорить об эффективности применения упражнений на тренажерных устройствах в физической подготовке студентов. Упражнения на балансировочных дисках и подушках, платформе «Bosu» и фитболах показали эффективность в развитии координационных способностей студентов в условии секции «Лыжные гонки».

## Литература

1. Бутрамеев, А. В. Использование в тренировочном процессе юных легкоатлетов специально подготовительных средств координационной и кондиционной направленности / А. В. Бутрамеев, В. Н. Коновалов // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 6. – С. 23.



2. Колодько, Н. К. Формирование статокINETической устойчивости у студенток средствами аэробики / Н. К. Колодько, А. А. Зайцев // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов на Дону : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ). – 2018. – С. 64–66.

3. Кужелева, М. С. Развитие мышц-стабилизаторов у девушек 18–25 лет, занимающихся силовым фитнесом / М. С. Кужелева, О. В. Ильичева, Я. В. Сираковская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 163–168.

4. Максимов, А. Е. Применение тренажера BOSU в комплексной физической реабилитации детей с детским церебральным параличом / А. Е. Максимов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. С. – 65–66.

5. Мартынов, А. С. Использование тренажера BOSU в физическом воспитании студентов вузов / Мартынов А. С., Савельев Д. С., Зиновьев Н. А. // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сборник научных трудов / под редакцией Жгулева Е. В. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО СПбГАУ, 2018. – Т. 2. – С. 381–383.

6. Ончукова, Е. И. Методика повышения физической подготовки девушек волейболисток 18–21 лет средствами фитнеса / Е. И. Ончукова, Е. А. Сечкарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 328–332.

7. Попадюха, Ю. А. Компьютерная система реактивного баланса PROPRIO для восстановления динамической стабильности, баланса и проприоцепции / Ю. А. Попадюха // Современные здоровье сберегающие технологии. – 2018. – № 1. – С. 99–112.

8. Рябухина, Н. В. Формирование навыков пространственной ориентировки у детей с глубоким нарушением зрения на занятиях адаптивной физической культуры / Н. В. Рябухина // Экономика. Образование. Право. Научные исследования состояния и развития современного общества. – 2016. – С. 783–787.

9. Смолякова, Л. Н. Координационные способности лыжников-гонщиков / Л. Н. Смолякова, С. С. Горбунов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 262–266.

10. Стабилометрические показатели в оценке срочного тренировочного эффекта после упражнений на платформе BOSU / В. А. Ветров, Н. В. Ветров, Д. Д. Шкляева, Г. В. Чижов // Спорт и спортивная медицина : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под общей редакцией Ф. Х. Зекрина. – 2018. – С. 75–78.

11. Табаков, А. И. Выполнение упражнений координационной и кондиционной направленности сопряженным методом в подготовке легкоатлетов / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 107.

12. Черненко, Е. Е. Влияние занятий фитбол-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток / Е. Е. Черненко, Н. В. Маликов // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 112–114.

13. Чистоедова, Ю. А. Мышцы-стабилизаторы: определение, функции. Упражнения и рекомендации по развитию мышц-стабилизаторов у лыжников-гонщиков различного возраста и уровня подготовки / Ю. А. Чистоедова. – Текст : электронный // Концепт. – 2016. – № 15. – С. 2556–2560. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/96432.htm> (дата обращения: 05.10.2020).

*Е.В. Седунова, Р.А. Тулин*

*Вологодский государственный университет, г. Вологда*

## **ТРОЕБОРЬЕ КАК ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ**

**Аннотация.** В статье рассматривается подготовка юношей к службе в армии посредством троеборья и его значение. Приведены теоретические обоснования применения военно-прикладных видов спорта. Троеборье – одно из них. Оно дает возможность совершенствования у юношей военно-прикладных навыков, двигательных способностей и морально-волевых качеств. Описано значение хорошей физической подготовки юношей в школе для службы в армии.

**Ключевые слова:** троеборье, подготовка юношей к службе в армии, ГТО, военно-прикладные виды спорта.

Современная военно-политическая обстановка в мире остается сложной, противоречивой и напряженной. В связи с чем, существует угроза международного терроризма и возникновения народных конфликтов, а значит, Вооруженные силы государств будут готовиться к защите своих интересов. Изменение структуры и содержания современного боя привели к коренному пересмотру системы физической подготовки военнослужащих, резко повысили ее специально-прикладную направленность, усилили значимость технических и военно-прикладных видов спорта.

Военно-прикладные виды спорта – собирательное название спортивных упражнений, их сочетаний, взятых из отдельных видов спорта (легкой атлетики, плавания, лыжного и др.) и имеющих военно-прикладное значение.

К военно-прикладным видам спорта относятся: военно-спортивные многоборья, преодоление полосы препятствий, марш-броски, кроссы с ориентированием на местности, лыжные гонки патрулей со стрельбой, плавание в обмундировании и с оружием, наведение шестовой и кабельной линии связи, фигурное вождение автомобиля и др. Все физические упражнения выполняются в военной форме одежды, со снаряжением и оружием на местности, специальных полосах препятствий, специальных снарядах индивидуально или в составе подразделений (команд).

Военно-прикладные виды спорта получили широкое развитие после Великой Отечественной войны 1941–1945, на современном этапе они включаются в спартакиады Вооруженных Сил, дружественных армий. По отдельным

видам ежегодно проводятся чемпионаты Вооруженных Сил. По военно-прикладным видам спорта, включаемым в программу спартакиад (офицерское троеборье, пятиборье), присваивается звание мастера спорта, по другим – спортивные разряды.

А.А. Термиханов в своей работе «Военно-спортивные многоборья в системе подготовки военнослужащих горных и высокогорных подразделений» обращает внимание, что в настоящее время большое внимание уделяется развитию военно-прикладных многоборий. Военно-спортивные многоборья выражают ту прикладную направленность, которая предьявляется специфическими задачами боевой подготовки войск. Одной из существенных особенностей многоборий является их комплексный характер. Высокая работоспособность, сила воли, умение быстро действовать, умело преодолевать различные препятствия, метать гранату по цели и на дальность, метко вести огонь из стрелкового оружия, настойчивость – все эти качества присущи военнослужащим, занимающимся военно-спортивными многоборьями [13].

В процессе исторического развития многоборий определились их отдельные виды, отличающиеся друг от друга содержанием, техникой, условиями выполнения, правилами соревнований. На сегодняшний день их объединяет общая цель – разносторонняя физическая подготовленность военнослужащих.

Одним из самых распространенных военно-прикладных видов спорта является офицерское троеборье. Как утверждает Д.Н. Абрамов, спортивные результаты в офицерском троеборье сейчас невысокие, это связано с возрождением этого вида спорта после двадцатилетнего перерыва [1].

Анализ результатов соревнований по офицерскому троеборью, по данным А.М. Седых, отражает уровень подготовленности военнослужащих и, в частности, недостатки общей и специальной подготовки по отдельным видам программы, что приводит к необходимости оптимизации тренировочного процесса военнослужащих, за счет акцентирования внимания на тренировке двигательных способностей, проявляемых в отстающих военно-прикладных видах спорта программы соревнований [11].

В процессе тренировок по офицерскому троеборью предоставляется широкая возможность совершенствования у военнослужащих военно-прикладных навыков, двигательных способностей и морально-волевых качеств.

Актуальность данного исследования определяется недостаточной изученностью проблемы, посвященной офицерскому троеборью при подготовке офицерского состава вооруженных сил Российской Федерации. Таким образом, мы видим, что анализ научно-методической литературы авторов, посвященной проблеме нашего исследования, показал, что к уровню подготовленности офицерского состава предьявляются высокие требования. Это должно найти свое отражение в организации и содержании учебно-тренировочного процесса многоборцев. При этом необходимо учитывать специфические особенности его построения, а также индивидуальные возможности военнослужащих.

Современные Вооруженные Силы – это сложная система, включающая различные виды и рода войск, решающие многообразные задачи. Профессио-

нальная деятельность военнослужащих, по данным А.Г. Попова, отличается высоким нервно-эмоциональным и физическим напряжением, дефицитом времени при выполнении служебно-боевых задач, ненормированным рабочим днем, отсутствием необходимых санитарно-гигиенических и эпидемиологических условий. Подготовка к службе в армии требует от юношей хорошей физической подготовки в школе.

Служба в таких условиях может привести к перенапряжению психики и физических функций организма человека, оказывает отрицательное влияние на профессиональную работоспособность и состояние здоровья, способствует возникновению у них различных патологий [9].

Труд военнослужащих В.В. Акамов относит к профессиям смешанных видов, специфически осложненных внешними условиями, с повышенными требованиями к психической устойчивости, вниманию и общей выносливости. В смешанных видах трудовой деятельности, как указывает автор, встречается как физический, так и умственный труд в различных сочетаниях, при этом в каждом конкретном случае есть возможность установить соотношение физического и умственного труда.

Поэтому автор в своей работе указывает на особую важность военно-прикладной физической подготовки, в которую в том числе входят и занятия военно-прикладными видами спорта. Ведь для формирования профессионально важных качеств необходимо воздействие, превосходящие в физиологическом плане характеристики трудовой активности военнослужащих [2].

Функциональное состояние организма характеризуется степенью функциональной полноценности всех внутренних органов и систем, их устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности, а также наличием или отсутствием каких-либо заболеваний. Поэтому О.С. Боцман раскрывает понятие специальных функциональных качеств – это свойства организма, которые обеспечивают его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

К основным из них автор относит: устойчивость к укачиванию – определяется способностью организма стойко переносить воздействие ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности: в полете, на корабле, в боевых машинах; устойчивость к перегрузкам – это свойство организма противостоять действующим на него инерционным силам ускорения; устойчивость к кислородному голоданию – способность военнослужащих действовать в условиях недостатка кислорода [3].

Военно-профессиональные способности хорошо совершенствуются в военно-прикладных видах спорта. Спорт как форма постоянного совершенствования профессионализма военнослужащих обеспечивает их подготовленность к выполнению боевых задач и сохранению высокой работоспособности во время профессиональной деятельности. На данном этапе нашей работы стоит раскрыть понятие военно-прикладных видов спорта. В своей работе Л.В. Здравомыслова дает следующее определение – это такие виды спорта или их элементы, которые развивают, формируют профессионально-прикладные психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Профессионально прикладные виды спорта, по данным автора, ставят своей целью профессиональное совершенствование. Соревнования по профессиональным прикладным видам спорта имитируют в той или иной мере ситуации, которые могут сложиться в реальной жизни. Военным приходится выполнять свой долг в самых трудных и неожиданных условиях, поэтому требования к физической подготовке особые. Совершенствование в профессионально-прикладных видах спорта не только улучшает физическую форму служащих, но и является одновременно их профессиональным ростом [6].

Ю.А. Решетов в своей книге дает следующее понятие военно-прикладным видам спорт – это список упражнений, которые позаимствованы из различных направлений физической подготовки. Автор выделяет цель военно-прикладных видов спорта, как всестороннюю и специальную подготовку военнослужащих, нацеленную на увеличение уровня общих физических показателей, умений, навыков, которые необходимы при выполнении боевых задач [10].

По данным А.Н. Кулиничева военно-прикладные направления спорта утверждены Постановлением Правительства Российской Федерации от 20.08.2009 года под № 695. В данном приказе указан список специальных направлений, по которым и проводятся практические и теоретические занятия с личным составом. Кроме того, автор обращает внимание, что регулярно, минимум два раза в год, проводятся соревнования в данном направлении [7].

Многие авторы сходятся во мнении, что военно-прикладные виды спорта можно выделить в отдельную категорию среди всех прикладных видов спорта. Связано это с тем, что в нее собрано несколько видов, которые имеют отношение к подготовке военных. Для такой подготовки используются упражнения из разных видов спорта, потому что стоит задача всеобщей равномерной тренированности бойцов, а не завоевание медалей.

А.М. Седых обращает внимание, что после Великой Отечественной войны был сформирован комплекс из нескольких упражнений, овладение которыми на определенном уровне являлось гарантом хорошей физической формы солдата. Затем этот комплекс несколько упростили и ввели повсеместно. Это всем известный комплекс ГТО [11].

По данным В.А. Лаврентьева военно-прикладные виды спорта способствуют: воспитанию у юношей чувства сопричастности к государству, его историческому наследию, жизни общества в целом; выступают залогом развития готовности защищать свое государство, дают возможность выработать желание к пополнению рядов Вооруженных сил [8].

В военно-прикладных видах спорта существует обязательное распределение по определенным критериям: возраст; пол; занимаемая должность и звание; подразделение, где осуществляется физическая подготовка; регион, где расположено воинское формирование.

Соответственно, в зависимости от соревнований, а также от полученных результатов, военнослужащим могут присвоить один из нижепредставленных рангов: 1-й разряд, если военнослужащий занял призовое место на соревнованиях внутри войскового формирования; 2-й разряд, если военнослужащий за-

нял призовое место на соревнованиях внутри роты; 3-й разряд, если военнослужащий занял первое место во время участия в соревнованиях между разными ротами и батальонами; кандидат в мастера спорта, если занял призовые места на межведомственных состязаниях [1].

Таким образом, военно-прикладные виды спорта предполагают сочетание дисциплин, позаимствованных из легкой атлетики, лыжного и автомобильного спорта, плавания. В то же время такие соревнования имеют для юношей профессионально-прикладную направленность. Основной задачей проведения состязаний выступает физическая и морально-волевая подготовка юношей к службе в армии.

### Литература

1. Абрамов, Д. Н. Отбор кандидатов для занятий военным троеборьем / Д. Н. Абрамов, Р. А. Микоян // Молодой ученый. – 2017. – № 48. – С. 310–312.
2. Акамов, В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих / В. В. Акамов, А. М. Мишастый // Реформирование образовательной среды : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 185-летию потребительской кооперации России. – 2016. – № 1. – С. 388–390.
3. Боцман, О. С. О системе физической подготовки в вооруженных силах Российской Федерации / О. С. Боцман // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 2. – С. 3–10.
4. Здравомыслова, Л. В. Методический сборник «Военно-прикладные виды спорта» / Л. В. Здравомыслова, А. А. Богуцкий. – Москва : ГБОУ ДПО ЦВППГВ, 2015. – 40 с.
5. Кулиничев, А. Н. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД / А. Н. Кулиничев, Б. А. Клименко, А. Н. Воротник // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2016. – С. 71–73.
6. Лаврентьев, В. А. Средства и методы развития физических качеств многоборца : учебно-методическое пособие / В. А. Лаврентьев. – Тверь : ТСВУ, 2003. – 12 с.
7. Попов, А. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Попов Александр Георгиевич. – Нижний Новгород, 2009. – 151 с.
8. Решетов, Ю. А. Спорт военнослужащих / Ю. А. Решетов. – Москва : СГУ, 2015. – 134 с.
9. Седых, А. М. Военно-спортивные многоборья в вооруженных силах. Системно-исторический аспект / А. М. Седых, А. А. Тихончук // Перспективы науки. – 2019. – № 5. – С. 165–167.
10. Термиханов, Т. А. Военно-спортивные многоборья в системе подготовки военнослужащих горных и высокогорных подразделений / Т. А. Термиханов, М. А. Сибогатов, Е. В. Куштаев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 3. – 5862 с.

## **ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕМПО-РИТМОВОЙ СТРУКТУРЫ СИЛОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА У ЮНОШЕЙ 17–18 ЛЕТ**

**Аннотация.** В статье представлен анализ результатов анкетирования 76 тренеров-преподавателей по проблеме формирования темпо-ритмической структуры силовых двигательных действий циклического характера. Определена необходимость разработки специальной методики формирования у юношей 17–18 лет темпо-ритмической структуры силовых двигательных действий циклического характера при подготовке к выполнению тестов комплекса ВФСК ГТО.

**Ключевые слова:** темпо-ритмическая структура силовых циклических движений, силовая подготовка, юноши 17–18 лет, нормативные требования комплекса ВФСК ГТО.

В настоящее время общество и государство не удовлетворено уровнем физической подготовки допризывной молодежи. Среди комплекса причин неудовлетворительного состояния в системе физического воспитания юношей 17–18 лет авторами ряда исследований выделяется недостаточная разработанность методик применения средств физической подготовки для комплексного развития физических качеств [2, 4, 6].

Анализ статистических данных выполнения юношами 17–18 лет нормативов комплекса ГТО V–VI ступеней свидетельствует об их недостаточной степени подготовленности. В частности, это относится и к выполнению контрольных испытаний, где требуется проявление силовых и скоростно-силовых способностей. Установлено, что 45% юношей не могут справиться с требованиями в испытаниях на силу и 42% – на скоростно-силовые способности. При этом отмечено, что одной из ошибок при выполнении тестов в подтягивании, сгибания и разгибания рук, рывке гири часто нарушается темп и ритм выполнения двигательных действий [3, 4, 5].

Анализ данных научно-методической литературы позволяет заключить, что оптимальный темп при разучивании циклических движений ускоряет процесс усвоения ритма раздражителей, а также установления оптимального ритма всех физиологических функций [1, 3, 10, 11]. При этом ритмичность двигательных действий рассматривается как фундаментальное свойство организма, что обуславливает формирование динамического стереотипа. Это в свою очередь способствует структурированию комплекса движений как по пространственно-временным, так и по пространственно-силовым параметрам [1, 5–8].

Известно, что интеграция двигательных и информационных структур системы движений, составляющих само физическое упражнение, образует его

биомеханическую структуру. В настоящее время накоплен достаточно большой базис научных данных по проблеме оптимизации упражнений специальной силовой направленности [6, 9, 11]. В качестве предмета исследований движений выбираются такие биомеханические параметры: траектории, углы, скорости и ускорения, а также темп и ритм их выполнения. При этом темпоритмовые характеристики силовых упражнений циклического характера изучены недостаточно. Наряду с этим кинематические и динамические характеристики также недостаточны для подбора специальных упражнений и разработки методик для тренировки занимающихся с целью повышения максимального результата в соревновательных упражнениях циклического характера, так как не отражают в полной мере совокупность взаимодействия двигательной и сенсорной систем структуры силовых двигательных действий.

Установлено, что разработка специальных упражнений для подготовки юношей V–VI к выполнению силовых упражнений нормативного комплекса ВФСК ГТО, характеризующихся определенной циклическостью (подтягивание, рывки гири, сгибание и разгибание рук), требует детального изучения не только кинематических и динамических компонент системы движений, но и требует учета сенсорного потока – силы и частоты сигналов различной модальности как из внешней, так и из внутренней среды организма занимающихся [2, 6, 8].

Учитывая, что на практике тренеры и учителя физической культуры не имеют достаточного арсенала необходимой аппаратуры для регистрации данных параметров оценки движений, требуется специальный научный поиск и обоснование педагогических средств развития силовых способностей у юношей 17–18 лет в процессе их подготовки как к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО, так и участию в соревнованиях, где результат оценивается по максимальному количеству выполненных силовых упражнений, как без учета времени, так и при его фиксации.

С целью определения средств физической подготовки юношей к выполнению нормативов циклического характера ВФСК ГТО, требующих проявления силовых способностей, было проведено анкетирование специалистов физической культуры и спорта.

В анкетировании приняли участие 76 тренеров-преподавателей, из которых 78,2% являются мужчинами и 21,8% – женщинами, средний возраст – 52,7 года, средний стаж работы – 17,6 лет. Более половины респондентов (54,4%) имеют спортивные разряды и звания. Кандидаты в мастера спорта – 19,6%, звание мастера спорта – 15,2%, первый взрослый по различным видам спорта имеют 19,6% (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг), 34,8% имеют 2-ой и 3-ий спортивные разряды по легкой атлетике, лыжным гонкам, дзюдо и боксу. Из числа респондентов 10,8% не имеют спортивных разрядов и званий. По мнению всех опрошенных, наиболее сложным для юношей в комплексе ГТО является выполнение теста «рывок гири», на втором месте –



«подтягивание на перекладине», а самым простым – «поднимание туловища из положения, лежа на спине».

Определено, что для развития силы большинство респондентов (76,1%) в своей работе с юношами используют «повторный метод» и 23,9% предпочитают «интервальный метод». При этом на формирование темпо-ритмовой структуры силовых двигательных действий циклического характера обращают внимание лишь 19,6%. Считают, что соблюдение темпа и ритма при выполнении силовых упражнениях, является очень важным условием для достижения высокого результата 45,6%. Более четверти опрошенных (26,1%) высказали мнение, что это «не важно» и 28,3% – «важным, но не первостепенным».

Выяснено, что в процессе тренировок для формирования темпа и ритма в силовых упражнениях циклического характера педагоги практикуют выполнение определенного количества повторений в единицу времени и удерживания статического положения в фазе отдыха. Все без исключения респонденты считают необходимым разработку и внедрение в физическую подготовку юношей специального комплекса упражнений для формирования темпо-ритмовой структуры циклических силовых двигательных действий. При этом 80% специалистов считают, что это положительно скажется на результатах соревнований, где требуется проявление силовых способностей в циклических упражнениях, а 20% – ответили отрицательно, считая что целенаправленное формирование темпо-ритмовой структуры не является главным условием результативности.

В качестве средств по формированию темпо-ритмовой структуры силовых двигательных действий циклического характера педагогами используется набор специальных упражнений. Установлено, что чаще всего в рамках занятий используется повторение соревновательного упражнения до отказа. Причем частота применения таких упражнений колеблется от 2 до 4 раз за тренировку и определяется педагогами по степени подготовленности занимающихся. Отмечено, что специальных упражнений в тренировочном процессе, акцентированно направленных на формирование темпа и ритма движений, используется недостаточно. Педагогами не создаются специальные условия контроля за данными параметрами, что снижает эффективность управления процессом силовой подготовки. Лишь в редких случаях, респонденты указали на применение таких методических приемов, как «сечет» (27,6%), «звуки метронома» (1,3%), которые обеспечивают включение слуховой сенсорной системы в систему двигательного действия (табл.).

При этом необходимо отметить, что в качестве контрольных ориентиров для формирования у занимающихся темпа и ритма выполняемых силовых циклических упражнений, не используется потенциал таких сенсорных систем, как тактильная, зрительная и кинестетическая.

**Специальные упражнения, используемые педагогами  
для формирования темпо-ритмовой структуры силовых  
двигательных действий циклического характера у юношей 17–18 лет**

№ п/п	Условия выполнения силового упражнения циклического характера	Приоритетность выбора респондентами упражнения (%)	Средняя частота применения на занятиях данного упражнения (кол-во раз)
1.	Повторение соревновательного упражнения до отказа	88,2	3,2
2.	Постепенное увеличения количества повторений	76,1	2,2
3.	Снижение количества повторений от максимального к минимальному	28,3	2,4
4.	Выполнение упражнений под счет	27,6	1,6
5.	Выполнение под метроном	1,3	1,1
6.	Выполнение упражнений с задержкой дыхания	6,5	2,5
7.	Выполнение в медленном темпе	27,6	2,4
8.	Выполнение упражнения в максимальном темпе указанное количество раз	14,5	1,2
9.	Выполнение упражнения в облегченных условиях	6,5	1,3
10.	Выполнение упражнений на фоне утомления в максимальном темпе	1,3	0,4
11.	Выполнение упражнений на фоне утомления в медленном темпе	2,6	0,7
12.	Удержание статического положения в крайних фазах двигательного действия	14,5	1,1

Анализ полученных анкетных данных позволяет сделать вывод о том, что уровень силовой подготовки юношей 17–18 лет не соответствует государственным требованиям, предъявляемым к физической подготовленности. Результаты проведенного исследования подтверждают необходимость разработки специальной методики физической подготовки, направленной на формирование темпо-ритмовой структуры силовых упражнений циклического характера.

### Литература

1. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медгиз. – 1947. – 255 с.

2. Космина, Е. А. Развитие силовых способностей юношей методами «до отказа» и субмаксимальных усилий на начальном этапе занятий атлетизмом : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Космина Елена Алексеевна ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2012. – 152 с.

3. Кошелева, М. В. Тесты для оценки уровня развития ритмичности двигательных действий в циклических движениях у студентов 1 курса поволжского государственного университета сервиса / М. В. Кошелева // International scientific review of the problems and prospects of modern science and education. Collection of scientific articles XLV International correspondence scientific and practical conference. – 2018. – С. 106–108.

4. Манжела, М. В. Особенности развития силы и силовой выносливости в гиревом спорте / М. В. Манжела, Е. В. Николаев, А. А. Долгов // Известия Волгоградского государственного технического университета. – 2010. – Т. 8, № 7. – С. 130–132.

5. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов испытаний (тестов) и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : методическое пособие / Минспорт России. – Казань : 2015. – 122 с.

6. Никулин, И. Н. Использование различного темпа выполнения силовых упражнений в занятиях атлетической гимнастикой со студентами / И. Н. Никулин, А. В. Михеев // Гимнастика сборник научных трудов. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 65–68.

7. Модель формирования физической культуры личности студентов на основе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО / М. А. Правдов, А. А. Сальников, Ю. Н. Ермакова, Н. В. Шаленкова // Научный поиск. – 2017. – № 1. – С. 43–48.

8. Романенко, Н. С. Развитие силовых способностей у юношей 16–17 лет посредством ритмоатлетизма во внеурочное время / Н. С. Романенко // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под редакцией Л. И. Костюниной, О. Л. Быстровой. – 2019. – С. 67–69.

9. Тихонов, В. Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Тихонов Владимир Федорович ; Дальневосточная государственная академия физической культуры. – Хабаровск, 2003. – 24 с.

10. Ципин, Л. Л. Оценка мышечных усилий спортсменов-гиревиков при выполнении специально-подготовительных упражнений / Л. Л. Ципин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 155–159.

11. Ципин, Л. Л. Оптимизация и результаты применения упражнений специальной силовой направленности в тренировке спортсменов циклических видов спорта и спортивных единоборств / Л. Л. Ципин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8 (150). – С. 117–122.

## **КРОССФИТ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

**Аннотация.** В статье рассмотрена актуальность использования средств кроссфита в работе с девушками, выявлены факторы, влияющие на физическое развитие, дан анализ технологически верной силовой подготовки с учетом особенностей девушек, способствующий повышению работоспособности, улучшению формы тела.

**Ключевые слова:** физическое развитие, индикатор здоровья, силовые способности, кроссфит, мускульная сила, средства силовой подготовки, величина отягощения, репродуктивная деятельность.

Современные тенденции диктуют новый подход к организации занятий физической культурой в высших учебных заведениях. В работе со студентами есть потребность в использовании нестандартных форм обучения и использовании новых форм двигательной активности.

В рамках занятий физической культурой студенткам первого курса исторического факультета ЯГПУ им. К.Д. Ушинского предложили элективы с разными вариантами двигательной активности. В том числе и занятия по силовой подготовке средствами кроссфита.

Кроссфит – это вариант круговой тренировки, в которой упражнения на различные мышечные группы выполняются по очереди. За тренировку проходит несколько кругов упражнений. Для такого вида тренировочного процесса характерна высокая интенсивность. Нагрузка определяется характером упражнения, количеством его повторений либо временем, в течение которого выполняется упражнение, количеством упражнений в круге, а также количеством самих кругов [6]. В настоящее время Министерство спорта РФ включило в реестр видов спорта РФ «Функциональное многоборье», что является российским аналогом кроссфита.

Тренировки кроссфита осуществлялись три занятия в неделю в стандартном тренажерном зале. Девушкам было предложено выполнение программы силовой подготовки начального уровня.

Из теории физической культуры известно, что физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни [3].

Одними из важнейших показателями физического развития человека принято считать: размеры тела; их пропорции; телосложение.

Исследования физического развития необходимо проводить с использованием антропометрических методик: соматометрических – длина тела (рост),

масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки; физиометрических – жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук, станова́я сила; соматоскопических – форма грудной клетки (телосложение), вид осанки и пр. В связи с чем можно утверждать о необходимости занятий силовой направленности для качественного физического развития организма, поскольку силовые способности – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [4]. Это важнейшее качество, определяющее саму возможность и результативность двигательной деятельности [5].

Технологически верная силовая программа с учетом их анатомо-физиологических особенностей способствует повышению жизненного тонуса, работоспособности, улучшает формы тела и здоровья в целом [2].

При подборе упражнений силовой тренировки необходимо учитывать ряд особенностей: мышечная ткань в общей массе женского тела составляет 30–35%, в то время как у мужчин 40–47%; жировая масса у женщин составляет около 28%, у мужчин – 18%; сила женщин при прочих равных условиях составляет примерно 60–80% от силы мужчин; девушки лучше переносят нагрузки и быстрее восстанавливаются.

Ошибочно думать, что силовые тренировки угнетают репродуктивную деятельность организма. Доказано, что использование малых и средних отягощений (25–55% от максимума) позволяет увеличить тонус мышц малого таза, что повышает эффективность женской репродуктивной функции [2].

Упражнения кроссфита выбирались по принципу простоты обучения и выполнения, малой степени травматизма, доступности инвентаря. В рамках тренировочного процесса постепенно усложнялась техника упражнений и увеличивалось отягощение (табл. 1). Величина отягощения определялась в зависимости от индивидуальных особенностей девушек, качеством овладения техникой упражнений, а также динамикой результатов.

Таблица 1

**Примерный план силовой подготовки девушек 18–19 лет**

День недели	Понедельник	Среда	Пятница
	Упражнения		
1 неделя	3 круга: 30 р. – прыжки на скакалке; 5 бёрпи; 10 приседов; 10 – одновременное поднятие ног и рук. Планка: 2 раза по 45 сек с отдыхом 20 сек	4 круга – Время круга – 2 минуты: в начале каждой минуты – <i>становая тяга, до конца мин – отдых, следующая мин – прыжки на возвышение 40 см.</i> становая тяга – 5 раз. прыжки на скакалке – 30 р.; Далее еще 8 минут – 8 раз поднятие ног в висе; 10 выпадов каждой ногой	Продолжительность: 18 мин – 5 кругов. 5 подтягиваний (с помощью); 9 отжиманий; 15 приседов;  Планка: 2 раза по 45 сек с отдыхом 20 сек

День недели	Понедельник	Среда	Пятница
	Упражнения		
2 неделя	Гиперэкстензия – 30 р.; Рывок в стойку – 7 кг (4x5); Приседания на плечах – 10 кг (5x5); Тяга станова – 30 кг (7x7) Поднимание согнутых ног в висе – 60 раз	Гиперэкстензия – 40 раз; Взятие в стойку – 12 кг (3x6); Приседания фронтальные – 20 кг (4x6); Наклоны со штангой – 10 кг (10x5); Жим стоя с груди 7 кг (6x6); Поднимание корпуса из положения лежа – 50 раз	Гиперэкстензия – 50 раз; Приседание со штангой над головой 5 кг (5x5); Рывок в полуприсед 7 кг (3x4); Тяга рывковая 15 кг (5x5); Выпады шаговые 40 на каждую ногу; Отжимания в упоре сзади – 20 раз. Скручивания – 20 раз.

В течение четырех месяцев с сентября по декабрь (включительно) 2019 года на занятиях физической культурой применялся данный комплекс упражнений с постепенным увеличением нагрузки для группы студенток в количестве 10 человек.

Для анализа изменений в физическом развитии девушек были использованы следующие показатели: соматометрические – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки; физиометрические – станова сила, сила кистей рук.

Расчетные значения индексов оценки данных показателей позволяют отследить динамику результатов, характеризующих гармоничность физического развития и его темпы. Были выбраны четыре индекса:

1) весоростовой индекс  $ИК = P/L$ , где  $P$  – вес тела,  $L$  – рост.

Оценка весоростового индекса заключается в следующем:

а) показатель равен менее 0,325 – дефицит массы тела; б) 0,325–0,375 – норма; в) более 0,375 – избыток массы тела.

2) индекс Эрисмана –  $Иэ = ОГК$  в покое –  $L/2$ .

Отрицательное значение индекса Эрисмана указывает на недостаточное развитие грудной клетки (возникает при недостаточной физической нагрузке). При увеличении количества физической нагрузки увеличивается и размер грудной клетки, ее подвижность, повышается глубина и частота дыхания для обеспечения мышечной деятельности. Значение индекса:

а) до 1 – недостаточное развитие; б) от 1 до 5 – среднее развитие; в) более 5 – хорошее развитие.

3) индекс силы кисти рук:  $Иск = (СК/P) \times 100\%$ , где  $СК$  – показатель силы кисти,  $P$  – вес тела.

Каждый показатель силы тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела. Поэтому в этом случае необходимо учитывать и относительную силу, т.е. соотношенную с массой тела.

Индекс силы кисти у девушек в среднем составляет 45–50%.

4) индекс становой силы:  $Исс=(СС/Р) \times 100\%$ , где СС – показатель становой силы, Р – вес тела.

Оценка индекса представлена в таблице 2 [1].

Таблица 2

### Оценка индекса силы

Результат (%)	Оценка
Менее 175	Малая сила мышц спины
175–190	Ниже средней
190–210	Средняя
210–225	Выше средней
Более 225	Большая сила

Анализ исходных показателей физического развития (тестирование было проведено в сентябре 2019 г.) показал, что у студенток величина весоростового индекса равна 3,84 (среднее значение), что говорит о незначительном избытке массы тела. Индекс Эрисмана в пределах нормы. Индексы становой и кистевой силы соответствовал недостаточному развитию мышц верхних конечностей и спины.

По завершению четырехмесячного цикла тренировочных занятий были произведены повторные измерения (декабрь 2019 г.). При рассмотрении результатов индексов физического развития установлено, что результаты достоверно улучшились (табл. 3).

Весоростовой индекс соответствовал показателям нормы, показатели индекса Эрисмана увеличились, что позволяет говорить о развитии грудной клетки за счет увеличения двигательной нагрузки, индекс становой силы и силы кисти правой руки указывает на нормальные значения развития мышц спины и верхних конечностей.

Таблица 3

### Результаты среднего значения начального и итогового тестирования

Индексы Время тестирования	Весоростовой индекс	Индекс Эрисмана	Индекс силы кисти (правой) (%)	Индекс становой силы (%)
сентябрь 2019	3,83 ± 0,27	2,26 ± 0,64	43,7% ± 3,04	190,54 ± 9,79
декабрь 2019	3,72 ± 0,14	3,34 ± 0,43	47,9% ± 2,69	210,78 ± 6,45

Применение на занятиях физической культуры комплексов упражнений кроссфита с учетом индивидуальных и половозрастных особенностей позволило повысить интерес к урокам физической культуры. Необходимо отметить, что интерес к функциональному многоборью (кроссфиту) был вызван не только непосредственно тренировочными занятиями и заметными сдвигами в результатах, но и популярностью этого вида физической активности в целом. Дополнительным положительным эффектом оказалось желание девушек продолжить тренировочные занятия на следующий год обучения.

## Литература

1. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман. – Москва : Физкультура и спорт. – 1998. – 243 с.
2. Курысь, В. Н. Основы силовой подготовки у юношей / В. Н. Курысь. – Москва : Советский спорт. – 2004. – С. 123–124.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт. – 2006. – 208с.
4. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва : Терра-спорт. – 2000. – С. 19.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт. – 1991. – С. 181.
6. Солоненко, О. А. Педагогический опыт организации занятий в системе функциональной подготовки студентов / О. А. Солоненко, А. В. Кузнецов, О. И. Дубова // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны : научный журнал. – 2019. – № 1. – С. 175–180.

*А.В. Старостина, А.В. Никулин, О.И. Бушманова  
Вологодский государственный университет, г. Вологда*

### **ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

**Аннотация.** На современном этапе развития образования одним из индикаторов эффективности работы высших учебных заведений в сфере физического воспитания выступает двигательная физическая активность студенческой молодежи. В связи с дефицитом физической активности возникает потребность в поиске новых средств для привлечения обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой, формированию у юношей и девушек здорового образа жизни. Одними из таких средств являются занятия фитнесом.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическая культура, спортивные соревнования, самостоятельная физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, фитнес.

Актуальным направлением многочисленных исследований в области физической культуры и спорта является сохранение и укрепление здоровья населения всех возрастных групп нашей страны. Особое внимание заслуживает проблема ухудшения здоровья в школьной и студенческой среде. Одной из основных причин снижения здоровья является недостаточная физическая активность. Физическая активность (по определению ВОЗ) – это какое-либо



движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий [1]. Регулярная физическая активность положительно влияет на показатели здоровья человека, снижает риск развития многочисленных заболеваний.

Одним из индикаторов успешности работы высшей школы на современном этапе развития образования считается двигательная физическая активность студенческой молодежи. Резкое сокращение доли физического труда на протяжении обучения и в быту, увеличение воздействия на организм человека неблагоприятных факторов внешней среды, возникновение стрессовых ситуаций, психологический дискомфорт способствуют непрерывному росту различных заболеваний, снижению уровня двигательной активности среди молодежи.

В связи с дефицитом физической активности возникает потребность в поиске новых средств для привлечения молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой, формированию у юношей и девушек здорового образа жизни. Учитывая многолетний педагогический опыт, одним из наиболее эффективных и доступных средств повышения уровня физической активности студентов могут быть занятия фитнесом [2].

Фитнес является одним из распространенных и привлекательных для студентов систем физических упражнений оздоровительной направленности. Это связано с тем, что фитнес-программы предусматривают обращение к личности студента с учетом его мотивов, интересов и предпочтений. Специфика фитнеса состоит в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры. Специалисты в области спортивной медицины определяют фитнес как комплексную программу оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией [3].

Оценка физической активности студентов основана на трех компонентах: частоты, длительности и интенсивности ежедневных физических нагрузок, осуществляемых на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, предпочтении пассивного или активного отдыха, регулярного выполнения работы по дому [4].

Цель нашего исследования – оценить физическую активность студентов, занимающихся фитнесом. В связи с этим нам необходимо решить следующие задачи: 1) определить разновидность занятий фитнесом студентов, наиболее популярные среди студентов виды фитнеса; 2) установить разнообразие и продолжительность занятий физической активности в течение дня; 3) выявить причины, побуждающие к занятиям фитнесом; 4) оценить все компоненты физической активности студентов; 5) установить связь воздействия занятий фитнесом на общее состояние студента.

Нами была разработана и составлена анкета, отвечающая целям и задачам нашего исследования. Она содержала вопросы, направленные на определение общей физической активности студентов в течение дня, не касающиеся непосредственно занятий фитнесом: выполнение домашних обязанностей, ут-

ренной зарядки, выявление способов передвижения по городу, наиболее предпочтительного вида отдыха (активного или пассивного). В анкетировании приняли участие 95 студентов (67 девушек, 28 юношей) I–IV курсов, занимающихся фитнесом.

В результате анкетирования было выявлено, что наиболее популярный вид фитнеса среди студентов – это занятия в тренажерном зале, так ответили 32% респондентов. 20% респондентов предпочитают заниматься в свободное время кроссфитом и 16% студентов – аэробикой. Менее популярны – пилатес, пауэрлифтинг, аквааэробика (8% респондентов). Надо отметить, что есть студенты, проявляющие интерес к таким новым видам фитнеса, как занятия бодифлексом, стретчингом, йогой и др. (рис. 1).

100% студентов основной причиной, побуждающей к занятиям фитнесом, называют поддержание своей физической формы, улучшение фигуры за счет сбрасывания лишней массы тела. Также фитнесом занимаются для поднятия настроения 40% респондентов и с целью укрепления здоровья – 36% респондентов (рис. 2).

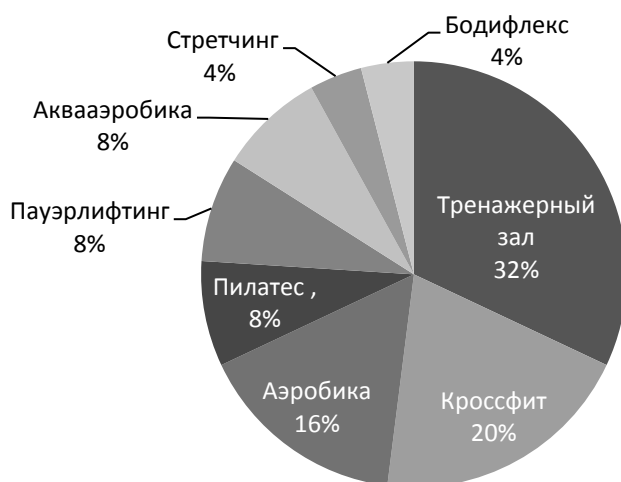


Рис. 1. Наиболее популярные виды фитнеса (%)

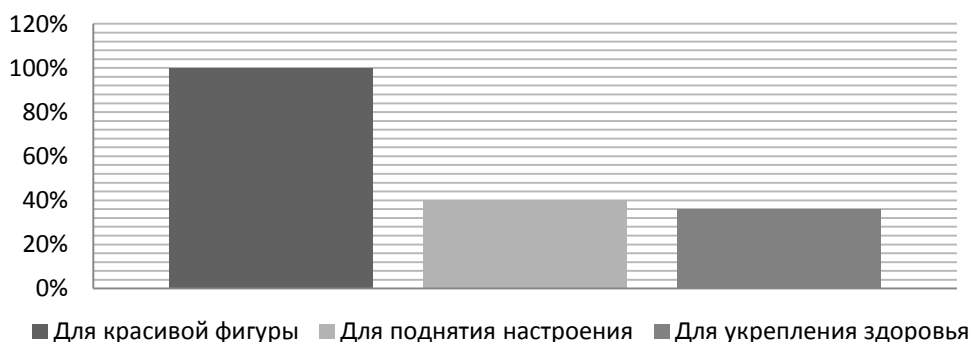


Рис. 2. Причины, побуждающие студентов заниматься фитнесом, %

В вопросе анкеты о систематичности и продолжительности занятий фитнесом мы выявили следующие положительные результаты. 56% респондентов занимаются фитнесом 2 раза в неделю, остальные 44% респондентов –

3–4 раза в неделю. Средний уровень длительности занятия фитнесом составляет 90 минут (1,5 ч). Это достаточно хороший показатель, так как, в целом, зафиксирована минимальная продолжительность занятия 40 минут, максимальная – 180 минут (3 часа) (рис. 3).

При выяснении массовости участников различных спортивных мероприятий, проводимых в университете, лишь 16% из опрошенных студентов принимают в них участие. Студенты предпочитают соревнования в игровых видах спорта, турнирах по баскетболу, волейболу, футболу.

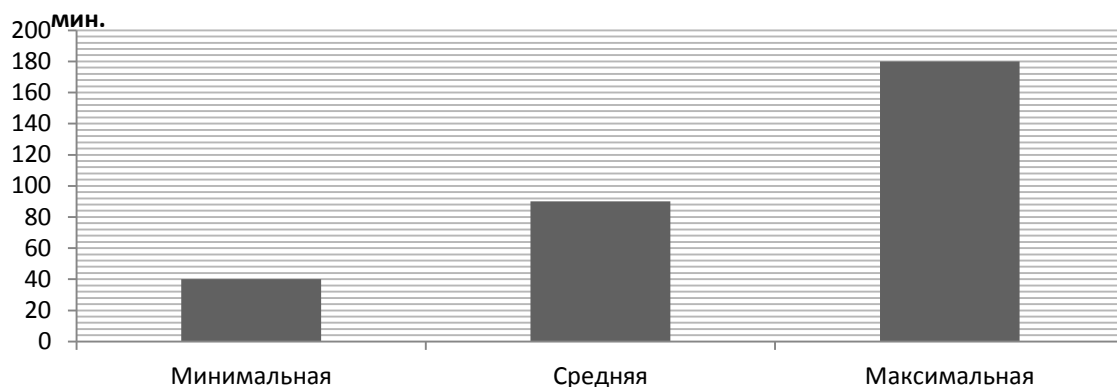


Рис. 3. Продолжительность занятий фитнесом

Как мы уже выявили, физическая активность в течение дня включает любую физическую работу по дому, передвижения по городу до места учебных и тренировочных занятий и обратный путь, то почти все респонденты (96% студентов) признаются, что выполняют все домашние обязанности в полном объеме и регулярно.

По результатам анкетирования в равных долях по 33% респондентов или предпочитают передвигаться пешком, или исключительно на транспорте, или используют пешие походы в сочетании с поездками на городском транспорте (рис. 4).



Рис. 4. Предпочитаемый способ передвижения по городу, %

Как показали анкетные данные, 24% студентов проводят в сидячем положении меньше 6 часов в день, 6–8 часов – 44% студентов, больше 8 часов – 32% студентов.

Из вышеизложенного становится ясным, что студенты, занимающиеся фитнесом, имеют уровень физической активности выше умеренного (в соответствии с недельной нормой физической нагрузки ВОЗ), то есть занимаются физической активностью более 150 мин в неделю. А именно физическая активность студентов, занимающихся фитнесом, в среднем составляет 360 мин в неделю. Кроме того, продолжительность физической активности у большинства студентов увеличивается за счет выполнения работы по дому (которую выполняет 96 % респондентов, как сказано выше). Также большая часть (68 % респондентов) отдает предпочтение активному отдыху (прогулки по городу, туристические походы, катание на велосипедах, лыжах и коньках, плавание в бассейне), а не пассивному.

Самый высокий уровень физической активности у тех студентов, которые кроме посещения занятий по физической культуре, занятий фитнесом и выполнения работы по дому, комбинируют различные виды фитнеса (12% респондентов), выполняют утреннюю зарядку – 24% респондентов и предпочитают передвигаться по городу пешком – 24 % респондентов.

Студенты отмечают, что в течение года в результате занятий фитнесом улучшилось самочувствие, сократилось общее число заболеваний в группе респондентов, мышцы стали упругими, тело подтянутым. У 32% респондентов улучшилась форма тела, повысились показатели мышечной силы, общей выносливости и гибкости. Улучшились средние результаты контрольных тестов: развитие гибкости (наклон туловища вперед) на 7 см; развитие силы (поднимание-опускание туловища лежа за 1 мин) на 11 раз; развитие выносливости (кросс 2–3 км) на 18 сек. 48% респондентов указывают на то, что понизилась утомляемость в конце рабочего дня, снизилась подверженность стрессам и депрессиям. Общее психологическое состояние стабильное, улучшилось настроение в течение дня, состояние духа с утра бодрое, настрой оптимистичный.

Эффективность различных направлений фитнеса комплексно воздействует на моторику, гемодинамическую, дыхательную и нервную системы организма, способствует профилактике и лечению различных заболеваний. Музыкальное сопровождение занятий фитнесом, их танцевальная и игровая направленность, необходимость согласовывать свои движения с действиями партнеров в группе обеспечивает яркую, эмоциональную атмосферу в зале, создает положительный психологический настрой, что с каждым новым занятием повышает интерес занимающихся. Это позволяет рассматривать фитнес как высокоэффективную систему оздоровительных занятий, направленных на улучшение физических кондиций, укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие. Основу содержания занятий составляют физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, раскрытие внутреннего потенциала студента как личности.

Таким образом, положительно оценить физическую активность позволяют систематические занятия фитнесом, способствующие укреплению здоровья, развитию физических качеств (силы, выносливости, гибкости), улучше-

нию общего физического состояния организма, повышению внутреннего психологического комфорта в жизнедеятельности студентов.

### Литература

1. Зотин, В. В. Применение фитнес-технологий в вузе / В. В. Зотин, А. А. Мельничук, В. В. Щукина // Аллея науки. – Томск, 2017. – 90–93.

2. Старостина, А. В. Исследование физической активности студентов Вологодского государственного университета / А. В. Старостина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы 5 Международной научно-практической конференции / Сибирский государственный аэрокосмический университет. – Красноярск, 2015. – С. 256–260.

3. Старостина, А. В. Применение современных средств силовой подготовки девушек на занятиях физической культурой : учебное пособие / А. В. Старостина. – Вологда : ВоГУ. – 2019. – Часть 1. – 80 с.

4. Устав Всемирной Организации здравоохранения : перевод с английского / Всемирная Организация здравоохранения. Основные документы. – 39-е изд. – Москва : Медицина. – 1995. – 208 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	3
-----------------------	---

### РАЗДЕЛ I. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

<i>Арсеньева Л.Ю.</i> ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОЛИМПЕЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ .....	4
<i>Гавришина Г.В., Удальцова Т.В.</i> ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «АЗБУКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» В ДОУ .....	10
<i>Елагина Н.Л., Коврова Н.А.</i> ОБРАЗНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	13
<i>Княжева М.В., Мелентьева Н.Н., Лопухина А.С.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» В ДЕТСКОМ САДУ КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА .....	17
<i>Нагибина О.В., Узорова Т.М.</i> СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО .....	22
<i>Старостина А.В., Старостина Ю.М.</i> РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САНАТОРНОМ ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ .....	27

### РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

<i>Забурдаева Т.Б., Ковалева М.Н.</i> О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЙ МОДЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ РОССИИ .....	31
<i>Ковалева М.Н., Цуканова А.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕР В ЧАСТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РИСКОВ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	36
<i>Кузьмина А.С., Чистякова Е.Г.</i> РАЗВИТИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В РАМКАХ КОМПЛЕКСА ГТО .....	40
<i>Кустова И.А.</i> УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПИСЬМУ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССОВ .....	45
<i>Кустова И.А., Шубейкина И.Г.</i> АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАДЕТСКИХ КЛАССОВ .....	51
<i>Кочегарова С.В., Булыгина Е.Л.</i> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ В РАМКАХ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	55
<i>Лангуева О.В., Корольков А.Н., Бобкова С.Н.</i> СРЕДСТВА ГОЛЬФА КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ МИОПИИ .....	60
<i>Мелентьева Н.Н., Петряшова Е.В.</i> ПРИВЛЕЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ .....	64
<i>Митрофанова А.Г., Пономарева О.В., Маркова А.В.</i> ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....	69
<i>Окунева Н.Е., Авдонина Л.Г.</i> ВЛИЯНИЕ СМИ НА ПРОПАГАНДУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕМЬЕ .....	72
<i>Рогожкин О.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ .....	77

<i>Стрелюк А.А.</i> ФИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ .....	81
-------------------------------------------------------------------------------	----

### РАЗДЕЛ III. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ СПО И В ВУЗЕ

<i>Алешина Е.И.</i> К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО .....	86
<i>Бушманова О.И., Никулин А.В., Старостина А.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ НОРМ ВФСК ГТО ПО ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.....	90
<i>Капустина Е.Ю.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ТЕХНОЛОГИИ САМОСБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕННОГО ОПТИМИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	95
<i>Катканова И.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В МАЛОЙ СПОРТИВНОЙ ГРУППЕ.....	100
<i>Ковалева М.Н., Панева Е.Д.</i> НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	104
<i>Королев В.В.</i> ОВЛАДЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	109
<i>Лебедева Е.Г., Королева И.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	112
<i>Марина И.В., Орехова И.В., Ердякова Ю.А.</i> ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ВЫБОР ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ .....	117
<i>Мелентьева Н.Н., Лопухина А.С., Четверикова Ю.С.</i> СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ФЕСТИВАЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ССУЗОВ И ВУЗОВ.....	123
<i>Орехова И.В., Никулин А.В., Дурягина Ю.А.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ .....	130
<i>Поярова Т.А., Яблокова А.В.</i> ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ СО СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТЬЮ (В КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА) .....	136
<i>Румянцева Н.В., Белова Е.Л.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ С НЕУСТОЙЧИВОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....	141
<i>Седунова Е.В., Тулин Р.А.</i> ТРОЕБОРЬЕ КАК ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ .....	146
<i>Смирнов Р.С., Правдов М.А.</i> ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕМПО-РИТМОВОЙ СТРУКТУРЫ СИЛОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА У ЮНОШЕЙ 17–18 ЛЕТ .....	151
<i>Солоненко О.А.</i> КРОССФИТ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ .....	156
<i>Старостина А.В., Никулин А.В., Бушманова О.И.</i> ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ .....	160

*Научное издание*

ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Сборник научных статей  
Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции  
(Вологда, 20 марта 2020 г.)

---

Подписано в печать 13.05.2020. Формат 60 × 84/16  
Уч.-изд. л. 10,2. Усл. печ. л. 10,5. Тираж 300 экз. (1-й з-д 1–25) Заказ № 55

---

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»  
160000, г. Вологда, ул. Ленина, 15