

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*I Внутривузовская
научно-практическая конференция*

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ
И СПОРТА**

Сборник студенческих статей

*Направления 44.03.01 Педагогическое образование Направленность
(профиль) Физическая культура*

Уфа, ноябрь 2019

В сборник включены статьи студентов факультета физической культуры. Сборник подготовлен кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта БГПУ им.М.Акмуллы

Материалы публикуются в авторский редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

Акишкин А.Н. «ОФП И ОСНОВЫ ТУРИЗМА» КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	7
Булкин П.А. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	10
Бакеева П.А. ЙОГА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	13
Банникова Е.В. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ	17
Волощук А.С. ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ	20
Галин А.И. ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ	24
Гаргай А.Р. МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОЕКТЕ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ - СИЛЬНЫЙ РЕГИОН»	27
Гордеев А.С. АНАЛИЗ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	31
Дивеев И.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ	34
Ефимова Г.А. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	38

Емелева Г.Н. ПОПУЛИРИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА У СТУДЕНТОВ	41
Зиязетдинов М.Ф. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ	44
Ибатуллина А.Р. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ	46
Ибатуллина Р.Г. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	49
Канзафарова Р.Р. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	52
Коземаслов Д.В. ВНУТРИГРУППОВОЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ	56
Колодкин А.С. ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЯТИБОРЦЕВ 16-17 ЛЕТ В ФЕХТОВАНИИ НА ШПАГАХ	59
Кузнецов А.С. ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ	64
Кузнецов Е.И. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ	68
Куприянова К.Е. ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	71
Лизон Е.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	74

Пяткова К.Н. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	78
Сапрыкина К.В. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК 10-12 ЛЕТ	80
Сибгатуллина Л.М. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	83
Солиева А.Р. ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ	86
Субботина В.В. КОМПЛЕКТОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПАР С УЧЕТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	89
Тимербулатов В.В. ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЕГУНОВ 13-14 ЛЕТ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	93
Хабирова Р.М. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ	96
Хисматуллина Р.Р. КРОССФИТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	99
Шалагин М.Р. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	102
Шарафутдинов Д.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	105
Шубенкова А.А. АНАЛИЗ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	107

Яковлев П.П.

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

БАСКЕТБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ109

*Акишкин А.Н.,
студент Факультета физической культуры
группы ЗПФКС 32-17
E-mail: danis_akhmetov@mail.ru
Данилов Евгений Викторович
научный руководитель, доктор биол. наук, доцент БГПУ им.М.Акмиллы*

«ОФП И ОСНОВЫ ТУРИЗМА» КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Состояние здоровья среднестатистического российского школьника трудно назвать хорошим. Причин много. Среди прочих могут быть названы продолжающаяся интенсификация умственного труда школьника в ущерб развитию его физических качеств, распространённость в подростковой среде вредных привычек, компьютеризация жизни. Бороться с последствиями неправильного образа жизни – скорее, медицинская процедура, поэтому в нашей магистерской диссертации в целом и в данной статье в частности упор будет сделан на педагогическую, больше профилактическую сторону вопроса. А именно на формирование здорового образа жизни школьников младших классов посредством занятий в секции «ОФП и основы туризма» в качестве внеурочной деятельности.

Прежде чем начинать исследовать вопрос формирования здорового образа жизни, нам необходимо дать определения понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни». По Уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». «Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья».

Надо отметить, что вопросы формирования здорового образа жизни средствами туризма изучаются современными педагогами. Показателен опыт педагогов, приобщающих детей к здоровому образу жизни, занимающихся здоровьесбережением подрастающего поколения.

В статье Кашина Бориса Валерьевича «Формирование здорового образа жизни школьников в урочной и внеурочной деятельности средствами туризма» автор, учитель физической культуры одной из школ города Кирова, делится опытом разработки и внедрения в жизнь целого комплекса туристских дисциплин в рамках как урочной, так и внеурочной деятельности. Целью образования в области физической культуры автор статьи видит формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережливом отношении к своему здоровью, пропаганде идей здорового образа жизни. Автор говорит, что для достижения этих целей, для формирования здорового образа жизни в их школе используется туристская деятельность.

Автор статьи «Здоровьесбережение в рамках внеурочной деятельности в основной школе (из опыта работы учителя)» Галан Т.Г. утверждает: «В настоящее время многие исследователи в области педагогики сходятся к единому мнению, что в рамках реализации здоровьесберегающих технологий одним из основных направлений работы общеобразовательных учреждений по сохранению, укреплению здоровья учащихся и формированию здорового образа жизни должна выступать внеурочная деятельность. Здоровьесберегающая педагогическая технология – систематический метод планирования, применения и оценки всего процесса обучения и усвоения знаний путем учета человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними для достижения более эффективной формы образования с повышением резервов здоровья участников педагогического взаимодействия. Педагогические технологии можно считать здоровьесберегающими, если в процессе их применения не наблюдается снижение показателей, характеристик, функциональных резервов здоровья (соматического, физического, нравственного, социального, психического, психологического)». Общая физическая подготовка и туризм – составная часть физического воспитания. Физическое воспитание – вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

Как часть единого механизма под названием «физическое воспитание», секция «ОФП и основы туризма» имеет свою специфику приобщения младших школьников к здоровому образу жизни. На занятиях воспитанники изучают двигательные действия, необходимые для освоения основных командных игр: футбола, баскетбола, хоккея. Их обучают основам лыжной, коньковой подготовки. Воспитанники осваивают основы туризма: их учат правильно собирать-разбирать палатки, обустроить туристический лагерь, готовить пищу в походных условиях и т.д. В процессе освоения дисциплины с воспитанниками проводятся тематические беседы по профилактике вредных привычек, осуществляются просмотры фильмов о здоровом образе жизни, проводятся анкетирования, чтобы выявить уровень сформированности здорового образа жизни.

Проверить гипотезу о том, сформируется ли здоровый образ жизни у младших школьников в процессе освоения ими образовательной программы секции «ОФП и основы туризма», – цель написания нашей магистерской диссертации. Критериями оценки, положенными в основу идентификации сформированности здорового образа жизни, будут анкетирование, всевозможные тестирования, частота обращений воспитанников секции за медицинской помощью в школьный медпункт, участие их в общественной жизни школы и города.

Подводя итог, нам бы хотелось отметить следующее. На основе выводов, сделанных по итогам освоения воспитанниками образовательной программы «Общая физическая подготовка и основы туризма», данных анкетирования, результатов наблюдения нами будет сделан анализ сформированности здорового образа жизни младших школьников. В случае если результат будет положительным, мы разработаем методические рекомендации по формированию здорового образа жизни младших школьников на основе занятий в секции «ОФП и основы туризма».

Список использованной литературы

1. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: Учебник. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 381 с.
2. Здоровьебережение в рамках внеурочной деятельности в основной школе (из опыта работы учителя). Теория и практика образования в современном мире: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, январь 2014 г.). — Галан Т. Г СПб.: Заневская площадь, 2014. — С. 77-79.
3. ИД «Первое сентября» (<http://festival.1september.ru/articles/550208/>).
4. Материал из Википедии — свободной интернет-энциклопедии.
5. Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения.

*Булкин П.А.,
студент Факультета физической культуры
группы ПОФК 31-17, E-mail: danis_akhmetov@mail.ru*

*Данилов Евгений Викторович
научный руководитель, доктор биол. наук, доцент БГПУ им. М. Акмуллы*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

В трудах многих исследователей сегодня можно найти неутешительные факты и выводы, свидетельствующие о том, что состояние здоровья современного человека имеет тенденцию к ухудшению. Причин тому несколько:

1. Нездоровая экологическая обстановка.
2. Несоблюдение санитарно-гигиенических норм.
3. Неправильный образ жизни и неправильное питание.
4. Недостаточная двигательная активность.

Данные проблемы очень актуальны и обращают на себя внимание педагогов, психологов, медицинских работников и всех, кто работает в сфере

образования. Перед каждым специалистом стоит задача повышения двигательной активности детей и взрослых и поиска методов формирования здорового образа жизни [1]. Последний невозможно представить без физкультуры. Но как сделать так, чтобы люди с малых лет понимали важность физической культуры и занимались ею регулярно? Ответ прост: применять физическое воспитание.

Для этого применяются всё новые программы и физкультурно-оздоровительные технологии. Российская образовательная система состоит из нескольких этапов, и на каждом обязательно присутствует ученая дисциплина под названием «Физическая культура». Нередко она состоит из комплексных программ, куда включены средства, направленные на оздоровление организма:

- в дошкольных образовательных учреждениях: плавание, футбол, ритмика, дыхательная гимнастика;
- в общеобразовательных школах: введение новых методов физкультурно-оздоровительных форм занятий, которые способствуют оптимизации учебной деятельности;
- в учреждениях среднего/высшего профобразования: улучшение морфофункционального состояния и физической подготовленности учащихся, что помогает им адаптироваться к условиям профессионального обучения.

Физкультурно-оздоровительные технологии подразумевают определение цели и задач оздоровления, а уже потом осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности в конкретной форме. Важно также предварительно определить уровень здоровья каждого учащегося, протестировать его на предмет физической подготовленности [2].

Понятие физкультурно-оздоровительных технологий было сформулировано А.А. Гореловым и его соавторами. Исследователь считает, что под этим понятием подразумеваются не одни лишь частные методики, а целый комплекс различных знаний (как теоретических, так и практических) для применения средств, необходимых для использования двигательного

потенциала человека с целью оздоровления последнего, совершенствования кондиционных показателей и улучшения психологического состояния [3].

Современные физкультурно-оздоровительные технологии предполагают использование интерактивных средств в образовательном процессе. В ходе занятий используются музыкальное сопровождение, графические изображения, мультипликация.

В процессе обучения физическим упражнениям не представляется возможным верно оценить и сравнить выполнение действий учащимся с тем, что показывает учитель или демонстрируют товарищи по классу/группе. Соответственно, и проанализировать допущенные ошибки очень трудно. На помощь приходят мультимедийные технологии. Запись проделанных действий, а затем воспроизведение их с помощью электронной аппаратуры даёт возможность воочию увидеть ошибки с целью их исправления в дальнейшем. В качестве аппаратуры могут применяться самые разные технологии: фотоаппараты, видеокамеры, видеопроекторы. Практика показала, что современные технологии повышают интерес учащихся к занятиям, вызывают желание работать без ошибок и достигать хороших результатов.

Интернет даёт возможность изучать историю развития конкретных видов спорта, быть в курсе спортивных новостей, следить за достижениями известных спортсменов.

На практике применяется познавательно-развивающая технология, которая включает рефлексно-двигательные и соревновательные формы занятий, командные игры, музыкально-ритмические методы.

Физкультурно-оздоровительные технологии применимы и к учащимся с ослабленным здоровьем. Такие ребята посещают факультатив лечебно-физической культуры (ЛФК), работая в группах. Каждая группа формируется с учётом конкретного заболевания. На занятиях ЛФК учащиеся работают под специальную музыку, расслабляющую и настраивающую на планомерную и качественную работу, например, звуки природы (шум ветра и дождя, щебетанье

птиц, журчание ручья), классические композиции. В качестве мотивации демонстрируются фильмы о здоровом образе жизни.

Работа образовательного учреждения должна быть всецело направлена на то, чтобы здоровье учителей и учащихся не только сохранялось, но и укреплялось. А возможно это лишь в том случае, если систематично и полноценно используются различные физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровый ребёнок активно реагирует на всё, что предлагает ему учитель, с большим удовольствием участвует в играх, соревнованиях, других видах деятельности. Он бодр и весел, открыт для общения, не имеет проблем со сверстниками, старшими ребятами и учителями. Вот залог успешного и всестороннего развития личности, оттачивания её качеств для яркой, свободной, счастливой жизни.

Список использованной литературы

1. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 8.
2. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. — М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
3. Горелов, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза/ А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, О.Г. Румба//Физическое воспитание студентов: научно-теор. журнал. — Харьков: ХГАДИ, 2012.

*Бакеева П.А.
Студент группы ЗПФКС 31-17
факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы
Научные руководители: Тимченко Т.В.*

ЙОГА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье рассматривается работа по физическому воспитанию, основанная на современных методах работы, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет

повысить эффективность процесса физического воспитания, при помощи хатха-йоги.

Ключевые слова: йога, здоровье, дошкольники, гибкость, координационные способности.

Наши дети сталкиваются с такими проблемами, как беспокойство, стрессы, гиперактивность, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно, создать здоровые привычки, как можно раньше. Быстро растущие темпы заболеваемости, психическая не уравновешенность детей привели к тому, что встал вопрос о необходимости введения в физкультурные занятия новых форм и методов физического воспитания.

Дошкольный возраст – важный период для совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Йога – древнее учение, которое сохранило популярность в современном мире, благодаря своему оздоровительному воздействию на организм и психику человека в целом. В настоящее время для гармоничного развития организма активно применяют йогу в детском возрасте, что позволяет развивать гибкость и координационные способности.

Учитывая необходимость укрепления и сохранения здоровья детей в процессе воспитания и обучения, была разработана программа «Йога для детей 4-6 лет», направленная на развитие гибкости и координационных способностей.

Программа состоит из оздоровительных занятий, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма с использованием – хатха-йоги. Йога эффективна для физического и нравственно - духовного оздоровления детей дошкольного возраста. Йога учит правильно дышать, способствуя расширению и укреплению грудной клетки, улучшает кровоснабжение внутренних органов, влияет на мозговое кровообращение.

Асаны хатха-йоги – это определенные позы тела, которые благотворно влияют на развитие всех систем и органов детского организма. Занятия йогой преподносят детям как игру, где в ненавязчивой форме предлагается выполнять физические упражнения, которые укрепляют мышцы, улучшают координацию и гибкость. Результат занятий - красивые, пластичные движения детей.

Программа имеет основные направления, цели, а также план действий со сроком реализации три учебных года. В программе представлены приемы и методы оздоровления детей: общеразвивающая гимнастика, релаксация, дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика (комплексы йоги), подвижные игры, а также тесты для выявления нарушений осанки и плоскостопия.

Замечено, что у детей, систематически посещающих занятия по йоге, наблюдается снижение показателей пропущенных дней по болезни, а также частота заболеваний, протекающих без осложнений и в более легкой форме [1]. Практическая ценность данной программы в том, что дети, которые занимаются детской йогой, имеют высокие показатели успеваемости на занятиях, меньше подвержены влиянию стрессовых ситуаций и отличаются меньшей утомляемостью. Практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными дошкольному возрасту детей.

Возраст занимающихся от 4 до 6 лет. Занятия проходят в 3-х возрастных группах, с учетом физиологических особенностей каждого возраста, работоспособность и порог утомляемости ребенка при физических нагрузках. Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

Результативность реализации программы определяется по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

В итоге использование нетрадиционных форм, занятий йогой, способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, подтвержденных диагностическими данными. Наша методика позволила сократить число случаев заболеваний по причине простуды. Если в старшей группе уровень заболеваемости детей находился на уровне 4,3%, то к подготовительной группе он снизился до 2,1%. У детей улучшилась физическая подготовленность в целом [2].

Занятия йогой в дошкольном возрасте формируют у ребенка заботливое отношение к здоровью, дисциплинирует, формирует волевые и нравственные качества, способствуют расширению адаптационных возможностей детей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды.

Использование на практике работы по физическому воспитанию занятий, основанных на современных методах работы, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания. Оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также формирует интерес детей к занятиям.

Воспитание здорового поколения – это главная задача для взрослых, и йога может быть отличным помощником в этом.

Литература

1. Бокатов А.И. Детская йога /А.И. Бокатов. – М.: Ника-центр, 2006. – 352 с.
2. Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей: Кн. для учащихся и родителей / Л. И. Латохина – М.: Просвещение, 1993. – 160 с.

*Банникова Е.В.
Студент, группы ЗПФКС 31-17
факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ

Аннотация. В статье изложены вопросы построения тактической подготовки спортсменов 14-15 лет во вестилевом каратэ.

Ключевые слова: методика, тактическая подготовка, вестилевое каратэ.

Актуальность. Вестилевое каратэ, это система, которая объединяет в себе духовную дисциплину, предмет самообороны и спорт.

Каратэ способствует общему физическому развитию, применяемые в каратэ упражнения и технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц. Разнообразные технические элементы обеспечивают всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма, одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышая ее пластичность. Тренировка тела является важнейшим фактором формирующим характер, с определенными заданными параметрами, такими, как собранность, целеустремленность, твердость, обостренным вниманием к окружающему. Изучение каратэ дает внутреннюю опору личности, создает необходимые условия для самоформирования и самовоспитания, делает человека самодостаточным, открывая большие возможности для самосовершенствования [1].

Однако, в настоящее время проблема рациональной структуры тренировочных средств различной направленности подготовки юных спортсменов, во вестилевом каратэ как спортивной дисциплине, не имеет должного научного обоснования. Важным фактором для обеспечения результативности в тактической подготовке спортсменов 14-15 лет во вестилевом каратэ является наличие у спортсмена широкого арсенала ударных

и борцовских технических действий. Однако арсенал техники различных видов борьбы включает в себя не только броски, но и болевые приемы, удержания, удушения и другие действия, не являющиеся бросками. А ударные и бросковые технические действия включают в себя не только удары и броски, но и комбинации этих действий, переходы от ударных действий к борцовским и наоборот.

В связи с вышеизложенным, возникает ряд вопросов, с которыми в своей практике сталкивается фактически каждый тренер всестилевого каратэ: каким должно быть соотношение ударных и бросковых действий в процессе тактической подготовки спортсменов; как наиболее эффективно, целесообразно и последовательно выстроить методику обучения различным тактическим действиям; как оптимально строить процесс специальной физической подготовки, учитывая тот факт, что при совершенствовании борцовской и ударной техники, одновременное развитие физических качеств приводит к их отрицательному переносу, который характеризуется тем, что развитие одного качества или не способствует, или угнетает рост другого [2].

В настоящее время в системе всестилевого каратэ, можно отметить, что увеличивается количество спортивных секций и данный вид единоборства приобретает все большую популярность, но многие проблемы построения тренировочного процесса изучены недостаточно. Отсутствуют учебно-методические пособия и справочная литература по рациональной организации и планированию учебно-тренировочного процесса. Этот факт заставляет тренеров разрабатывать программы подготовки основываясь только на личном опыте.

В связи с вышеизложенным, проблема построения тактической подготовки спортсменов 14-15 лет во всестилевом каратэ на этапе спортивного совершенствования является актуальной.

Результаты исследования. Тактическая подготовка, это искусство ведения боя. Способность умелого использования технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся

ситуации в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [3].

Чем выше и разнообразнее техническое мастерство бойца, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его возможности для защиты.

Физическая подготовленность, в том числе координационные способности, быстрота, сила, ловкость и выносливость позволяют спортсмену выбирать наиболее выгодные пути для достижения победы.

Результат подготовки спортсменов в значительной степени зависит от рациональной организации тренировочного процесса и правильного применения различных средств и методов тактической подготовки [4].

Для повышения соревновательной результативности, специалисты рекомендуют спортсменам разрабатывать тактические планы предстоящих поединков. Однако в современной научно-методической литературе нет системных данных, позволяющих спортсменам получить полное представление о планировании тактической последовательности действий в различных условиях соревновательного поединка. Вследствие этого одним из решений, создавшейся ситуации, может стать разработка методики тактической подготовки спортсменов 14-16 лет во всестилевом каратэ.

Вывод: анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что вопросы методики построения тактической подготовки спортсменов 14-15 лет во всестилевом каратэ рассмотрены не достаточно полно.

Литература:

1. В.В. Волостных, А.В. Ишков. Спорт XXI века: Универсальные единоборства. - М.: МЭИ,-2009.
2. Ижевский О. Г. Тренировка самбиста. - СПб.: Перо,-2008.
3. С.В. Липатов. Современный панкратион: становление универсального бойца-единоборца.- Талка,-2006.

4. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. -М.: ТВТ Дивизион,-2011.

*Волощук А.С.
Студент ПОФК 31-17
факультета физической культуры
Данилов Евгений Викторович
научный руководитель
кандидат биологических наук, доцент
БГПУ им. М. Акмуллы*

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Актуальность. Главной целью образования всегда считалось развитие умственных, интеллектуальных задатков ребенка. Стремительный темп научно-технической революции неизбежно приводит к возрастанию учебных нагрузок, которые отнюдь не способствуют улучшению здоровья учащихся. Статистика свидетельствует, что многие выпускники школ, помимо аттестата, за годы учебы приобретают целый «букет» хронических заболеваний. По данным медицинских наблюдений, 53% учащихся имеют ослабленное здоровье, выявлена тенденция к росту заболеваемости по таким формам, как ожирение, миопия, плоскостопие, нервно-психические расстройства, аллергия различной этиологии. В структуре хронических заболеваний, которые диагностируются у 40-45% школьников, ведущие места занимают болезни органов пищеварения, ЛОР-органов, аллергические симптомы. Сохраняется высокий удельный вес острой заболеваемости: 1385,0 случаев на 1000 детей в среднем по РФ. Кроме того, 13% школьников имеет морфофункциональные отклонения, среди которых преобладают нарушения. Поэтому в последние годы немаловажное значение стали уделять и физическому развитию.

Точка зрения современных ученых во многом созвучна с мнением философов-классиков: всестороннее развитие и здоровье ребенка находится в прямой зависимости от исправной работы органов чувств.

Естественная среда обитания все более замещается искусственной: изолировав себя от живой природы, перестали водить хороводы, петь песни, играть в игры на свежем воздухе, проводим всю жизнь в кирпично-бетонных коробках, дышим гарью автомашин, заводов и фабрик, живем в Интернет-пространстве, и расплачиваемся за все это болезнями, которым нет числа.. Большие города достигли таких гигантских размеров, что их нередко называют раковыми клетками в общественном организме. Ни один вид фауны не способен на столь резкий популяционный скачок без катастрофических для себя последствий. Названия им уже найдены - стресс, аномальная агрессия, половые извращения, падение рождаемости... Исходя из выше сказанного, можно легко определить проблему любой современной школы – здоровьесбережение всех участников образовательного процесса.

Каким образом можно решить данную проблему?

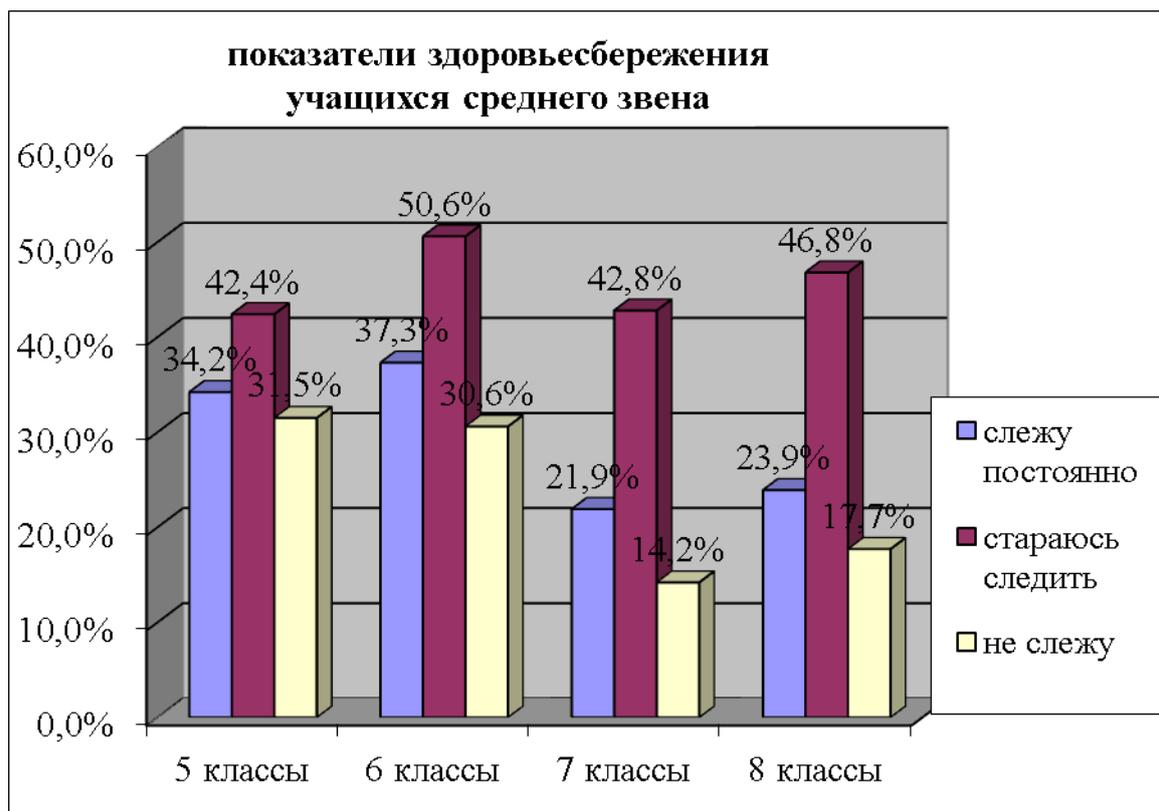
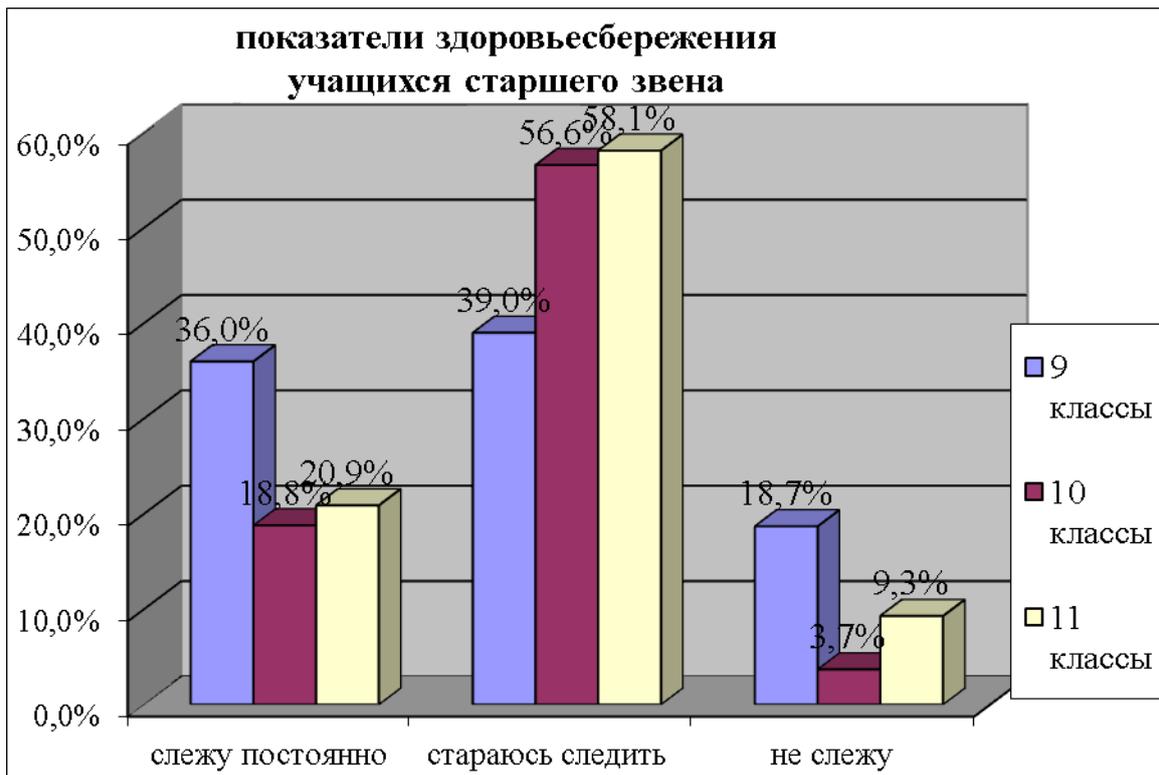
Необходимо создать программу, в рамках которой над пропагандой и формированием здорового образа жизни обучающихся будут работать все взрослые, от педагогов школы до родителей каждого ученика.

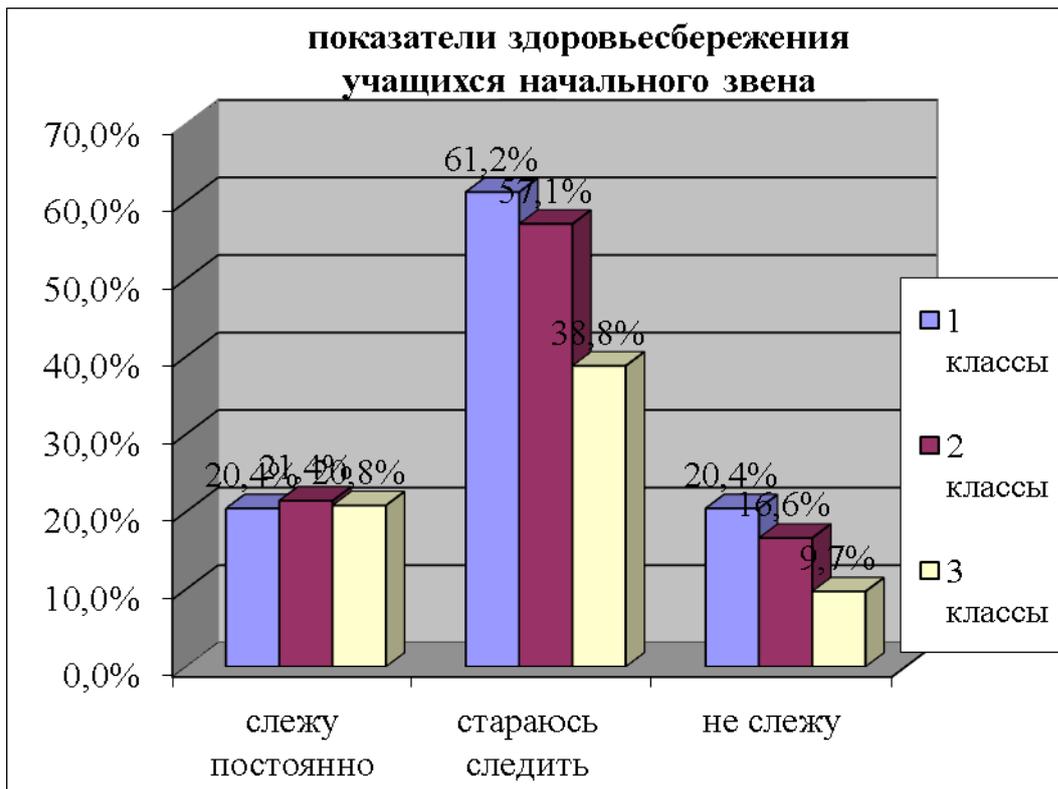
Данная программа должна иметь четкие этапы реализации:

Организационный (создание условий для включения всех членов образовательного процесса в деятельность по здоровьесбережению), репродуктивно-деятельностный (создание условий по реализации здоровьесберегающих технологий), коррекционно-рефлексивный (анализ достижений и внесение изменений в деятельность коллектива).

Наличие МТБ, соответствующей санитарно эпидемиологическим нормам, квалифицированное кадровое обеспечение, наличие здоровьесберегающих технологий и организация летней оздоровительной кампании – необходимые условия для эффективности функционирования программы.

Направления деятельности должно быть непременно разностороннее: просветительское, социально-педагогическое, социально-культурное и, конечно, здоровьесберегающее.





Выводы.

В одной из уфимских школ была создана авторская программа по здоровьесбережению обучающихся. Результаты были приятно положительными.

Исходя из вышеизложенного, можно уверенно утверждать, что разработка программ по здоровьесбережению современных школьников должна быть во всех образовательных учреждениях. Благодаря данной программе сегодня можно смело говорить о сохранении уровня физического, психического здоровья выпускников, которые нравственно развиты, адекватно оценивают своё место и предназначение в жизни.

Литература.

1. Бирюкова, Ю.Н. Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающих технологий: Дис. . канд. пед. наук. Краснодар, 2004.
2. Сусикова Т.С. Значение рекламы физкультурно-оздоровительных услуг.//Теория и практика физической культуры. №10-1994.

3. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. – Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1998. — 567 с.

*Галин А.И.
Студент группы ЗПФКС 31-17
факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Актуальность. В настоящее время совершенствование техники ударов у детей 12-13 лет обучающихся рукопашному бою, используются в различной последовательности и дозировки. В современных секциях по рукопашному бою возникает недостаточность обеспечения учебно-тренировочного процесса направленного на воспитание технического действия (рук и ног) четко дозированными и структурированными упражнениями, следовательно, научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому методическая разработка направлена на формирование техники ударов у учащихся и является интуитивной, заставляя их думать и быстро реагировать в той или иной ситуации на татами

Результаты исследования. Рукопашный бой - один из наиболее старинный вид спорта, и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы тренироваться в секции рукопашного боя, необходимо уметь быстро реагировать, мгновенно менять позицию, и скорость движения, а также, обладать силой, ловкостью и тактическим мышлением.

Формирование тактических умений начинается с первых дней обучения рукопашного боя — с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для ударной

деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение владеть силовыми приемами, умение наблюдать за действием соперника, и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.

Под техникой боя следует понимать целесообразные действия спортсмена, направленные на достижение победы. Техника состоит из средств и способов ведения боя, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Техническое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

В эффективности проявления тактического действия значительная роль принадлежит антиципирующей деятельности мозга (предвосхищение раздражения). Предугадывание соревновательных ситуаций - важнейший показатель тактической деятельности спортсмена. Эффективность применения тактико-технических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся обстановке связана не только с формированием совершенных навыков и умений. Она зависит и от способности бойца к своевременным и точным предварительным действиям, которые известны как выбор места или своевременный контроль.

Поэтому можно считать, что целенаправленные действия спортсмена являются предвиденными реакциями на предвиденные раздражители. В частности, предварительный выход к сопернику или точный выбор места на ринге, становятся возможными в результате восприятия и переработки срочной информации, поступающей как от внешних раздражителей, так и из определенных отделов памяти, накопленной в процессе спортивной технической деятельности, подготовки и тренировки спортсмена.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений своих партнеров или соперников определять их тактический замысел и последующие действия

Таким образом, если мы говорим о возможности развития физических качеств в процессе тренировки, то несомненен и тот факт, что можно воспитывать у учащихся и тактическое умение предугадывать соревновательные ситуации и действия противника.

Сенсомоторные процессы тактического действия протекают в трех основных фазах: — восприятия и анализа соревновательной ситуации; — мысленного решения специальной тактической задачи; — двигательного решения тактической задачи.

Эти факты представляют собой последовательный ряд путей решения задач и находятся в тесной взаимозависимости.

Спортсмен всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств.

Самое сложное - принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

На решение задачи боец тратит больше времени, чем на восприятие и ответное двигательное действие. Однако с приобретением опыта скрытое время двигательных реакций, необходимое для решения технической задачи, значительно сокращается.

Результат двигательного решения передается памяти с помощью обратной связи. Если задача решена положительно, то в будущем в такой же ситуации боец изберет тот же путь решения. При отрицательном решении тактической задачи действие должно подвергнуться коррекции.

Выводы. Исходя из вышесказанного, следует, что формирование техники удара у детей 12-13 лет нетрадиционными средствами применяется, но является недостаточно изученным, в частности упражнение силу удара, концентрации действий, и четко попадание в цель. Однако в учебном процессе в общеобразовательных учреждениях недостаточно времени и внимания уделяется развитию техники ударов в данный возраст. Выше указанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее

время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка методики, направленной на воспитание особенности техники ударов у детей 12-13 лет является актуальной.

Литература.

1. Акимова М.К. Психофизиологические особенности. – М.: Физкультура и спорт, 2011- 378 с.
2. Попов А.П./ Кулак семьи Хун (Основы ушу Хунгар) - Мн.: Харвест,2009-304с. (Серия «Боевые искусства»)
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Ростов н/д : Феникс, 2008.- С.
4. Рукопашный бой: Самоучитель/Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.- М.: культура и традиции, 2012 - 240с.
5. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах М.: «Богучар» 2013 192с.

*Гаргай А.Р.
Студентка факультета физической культуры
Группы ЗПФКС 32-17
БГПУ им. Акмуллы г. Уфа
Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент
Тимченко Татьяна Валентиновна*

МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОЕКТЕ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ - СИЛЬНЫЙ РЕГИОН»

Актуальность. В настоящий момент ухудшение успеваемости школьников, во много зависит от функционального состояния организма детей. Так, общее количество учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе и полностью освобожденных от физической культуры по состоянию здоровья, приближается в среднем по России к 12%. Поэтому необходимо разрабатывать и внедрять новые программы по повышению функционального состояния школьников [1, 2].

В Республике Башкортостан для повышения результатов функционального состояния учащихся, был внедрен проект «Здоровое поколение - сильный регион»

В спортивно-образовательном проекте «Здоровое поколение – сильный регион» принимают участие общеобразовательные организации муниципальных районов и городских округов Республики Башкортостан, что дает возможность школьникам независимо от места проживания и социального статуса семьи принять в нем участие. В 2016-2017 учебном году участниками проекта стали 33 общеобразовательные организации из 18 муниципальных районов и городских округов. За школьные парты специализированных классов сел 831 ребенок. К программе присоединились: Альшеевский, Белорецкий, Благовещенский, Бакалинский, Кигинский, Салаватский, Стерлибашевский, Учалинский, Уфимский районы, а также Кумертау, Салават и Межгорье. По четыре первых класса в Кигинском, Уфимском районах и городе Салават, по три класса - в Гафурийском и Кармаскалинском районах.

Цель проекта - воспитание здорового и патриотичного поколения. В числе задач проекта - формирование навыка здорового образа жизни через применение здоровьесберегающих технологий, патриотическое воспитание подрастающего поколения, формирование кадрового резерва для сельских школ, максимальная занятость подрастающего поколения физической культурой и спортом, раннее выявление спортивно-одаренных детей.

В программу проекта входят 3 основных урока по физической культуре и 3 дополнительных занятий в спортивной школе по плаванию, лыжной подготовке и общефизической подготовке.

В с. Бураево дополнительные 3 занятия проводились по плаванию, в с. Красноусольск занятия проводились по лыжной подготовке, а в остальных районах Республики Башкортостан дети занимались по программе общефизической подготовки.

Цель исследования. С целью определения эффективности данного проекта, нами был проведен мониторинг функционального состояния

школьников. Под мониторингом следует понимать систему постоянного сбора данных о наиболее значимых характеристиках качества образования, их обработку, анализ и интерпретацию с целью обеспечения системы образования достоверной, достаточно полной информацией о соответствии процессов и результатов образования нормативным требованиям, происходящих переменах и прогнозируемых тенденциях.

Мониторинг проводился по параметрам: Общие резервы здоровья, соматические и психологические компоненты, функциональные резервы центральной нервной системы (ЦНС), физические возможности, ситуативная тревожность, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость. В течение учебного года проводился мониторинг функционального состояния школьников. И были получены следующие результаты по с. Красноусольск, которые представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты мониторинга функционального состояния школьников
(девочки), ($X \pm m$)

Критерия	Начало исследования	Конец исследования	Достоверность различий
Общие резервы здоровья, %	37,4±8,7	58,7±5,2	p>0,05
Соматический компонент, %	32,4±5,2	52,2±5,5	p>0,05
Психологический компонент, %	51,1±11,8	87,6±5,3	p>0,05
Функциональные резервы ЦНС, %	16,8±4,9	38,9±2,7	p>0,01
Физические возможности, %	55,2±4,8	80,3±4,5	p>0,01
Эмоциональная стабильность, %	40,4±5,4	65,4±9,6	p>0,05
Стрессоустойчивость, %	70,7±8,5	94,9±6,9	p>0,05

Таблица 2

Результаты мониторинга функционального состояния школьников
(мальчики) ($X \pm m$)

Критерия	Начало исследования	Конец исследования	Достоверность различий
----------	---------------------	--------------------	------------------------

Общие резервы здоровья, %	36,4±7,6	60,8±7,4	p>0,05
Соматический компонент, %	39,9±9,1	72,2±10,2	p>0,05
Психологический компонент, %	39,5±12,2	80,3±6,3	p>0,05
Функциональные резервы ЦНС, %	27,6±14	69,3±8,2	p>0,05
Физические возможности, %	48,5±4,2	70,3±4,4	p>0,01
Эмоциональная стабильность, %	25,75±17,7	65,25±9,3	p>0,05
Стрессоустойчивость, %	80,25±5,3	97,3±4,2	p>0,05

Выводы: Таким образом, анализ результатов мониторинга функционального состояния обучающихся 1-2 классов в рамках проекта «Здоровое поколение – сильный регион» показывает, что внедрение данного проекта в учебную программу достоверно улучшает все изучаемые показатели, просматривается позитивная динамика в улучшении функционального состояния школьников, что говорит об эффективности данного проекта.

Литература

1. Гаврилов, Д.Н. Особенности мониторинга физического состояния населения / Д.Н. Гаврилов // Теория и практика физической культуры.- 2006. - №3. - С. 60-62.
2. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности / С.И. Изаак // Советский спорт.- 2005. № 2. - С. 8-39.

*Гордеев А.С.
Студент группы ПОФК 31-17
факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы, г.Уфа
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, доктор педагогических наук, профессор*

АНАЛИЗ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Актуальность. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа является авторским продуктом, несмотря на то, что она подразумевает стандартизированную структуру и соответствует ФГОС. У каждого учителя должна быть своя рабочая программа, которая будет составлена с учетом особенностей реализации, классного коллектива и образовательного учреждения в целом. В документе важно отразить опыт педагога, стиль мышления, предпочтительные формы и методы преподавания, результат самообразования, повышения квалификации и внедрение инновационных технологий [1].

Учителя чаще всего копируют примерную программу и добавляют лишь тематическое планирование. Объем может достигать нескольких страниц. Документ не выполняет функцию эффективного инструмента для самого педагога, а является лишь формальностью[2].

Поэтому анализ учебных программ по физическому воспитанию с целью выявления наиболее правильных структурных компонентов определяющих эффективность учебного процесса является актуальной.

Результаты исследований. Для анализа учебной программы по физическому воспитанию были определены две школы: Башкирская гимназия № 158 г.Уфа и школа №1 из Белорецкого района п.Инзер.

Учебно-тематический план 1 класс «Физическая культура»

г. Уфа, Башкирская гимназия № 158

1 класс (99 ч.)	
1. Базовая часть	80 ч.
1.1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2 Подвижные игры	20 ч.
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	20 ч.
1.4 Легкоатлетические упражнения	26 ч.
1.5 Лыжная подготовка	14 ч.
2. Вариативная часть	19 ч.
2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола	19 ч.

Из таблицы 1 видно, что в Башкирской гимназии № 158 г.Уфа в учебную программу входят такие разделы как: основы занятий о физической культуре, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами баскетбола. Распределение учебного времени на 1 класс обучения составляет:99ч.

На раздел подвижные игры отводится 20ч, на раздел гимнастика с элементами акробатики отводится 20ч, на раздел легкоатлетические упражнения 26ч, на раздел лыжная подготовка 14ч, на раздел подвижные игры с элементами баскетбола гимнастика отводится 19ч, основы знаний о физической культуре изучается в процессе уроков.

Таблица 2

Учебно-тематический план 1 класс «Физическая культура» Белорецкий район,

п. Инзер школа № 1.

1 класс (99 ч.)	
1. Базовая часть	78 ч.
1.1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2 Подвижные игры	21 ч.

1.3 Гимнастика с элементами акробатики	20 ч.
1.4 Легкоатлетические упражнения	17 ч.
1.5 Лыжная подготовка	24 ч.
2. Вариативная часть	17 ч.
2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола	17 ч.

Из таблицы 2 видно, что в школе Белорецкого района п.Инзер в учебную программу входят такие разделы как: Основы знаний о физической культуре, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами баскетбола. Распределение учебного времени на 1 класс обучения составляет:97 ч.

Раздел основы знаний о физической культуре проводится в процессе урока, на гимнастику с элементами акробатики отводится 20ч, на легкоатлетические упражнения 17ч, на лыжную подготовку 24ч, на подвижные игры 21ч, на подвижные игры с элементами баскетбола 17ч, основы знаний о физической культуре изучается в процессе уроков.

Выводы. Из проведенного анализа учебно-тематических планов первого класса между башкирской Гимназии № 158 г. Уфа и школы № 1 Белорецкого района п. Инзер можно сделать вывод о том, что в башкирской гимназии № 158 г. Уфа больше количество часов отводится на такие разделы как: легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры, а в меньшей степени на такие разделы как лыжная подготовка. А в школе № 1 Белорецкого района п. Инзер больше часов отводится на такие разделы как: лыжная подготовка, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, а в меньшей степени на такие разделы как подвижные игры с элементами баскетбола.

Различия между двумя школами связано с тем, что в Башкирской гимназии № 158 г. Уфа большой упор сделан на легкоатлетические упражнения, так как в школе хорошая база для проведения легкоатлетических упражнений и основу по физической культуре берут легкую атлетику, а в

школе №1 п. Инзер Белорецкого района упор сделан на лыжную подготовку, так как в Белорецком районе горная местность и основу по физической культуре берут лыжную подготовку.

Список литературы.

1. Большаков, В. Г. Программы общеобразовательных учебных заведений / В.Г. Большаков/ Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся младшего школьного возраста, 2013. – 64с.
2. Матвеев, А.П. Физическая культура 1 – 4 класс / А.П. Матвеев/ Программы для общеобразовательных учреждений, 2014. – 156с.

*Дивеев И.С.
Студент группы ПОФК 31-17
Ёмелева Татьяна Федоровна
научный руководитель, канд. биолог. наук
доцент БГПУ им. М. Акмуллы*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ

Актуальность. Современный футбол во многом изменил функции игроков и требования к уровню подготовленности спортсменов. Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. Специалисты футбола отмечают определенное отставание российских футболистов от лучших зарубежных в технике владения мячом.

На современном этапе возрастает интенсивность игры, что требует от футболиста, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства [1, 23].

По мнению отечественных и зарубежных специалистов, в современной игре могут быть созданы голевые положения только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с

помощью уверенной обводки двух-трех соперников игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию. Это доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, особенно в финтах, обводке.

Некоторые технические приемы стали выполняться в игре очень редко, например, полная остановка мяча, т.к. в современной рациональной игре все больше переходят к переводу мяча на ход без остановки. В то же время отдельные технические приемы снова приобрели большое значение. Речь идет о финтах, обводке, скрытой передаче. Поэтому техническая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, имеющего свои конкретные цели и задачи на каждом возрастном этапе.

Техника - очень важный компонент футбола. Велик ее арсенал. Неустанно повышать свой технический потенциал - задача номер один для каждого футболиста. Техническому совершенствованию нет предела. Повышению технического мастерства способствуют высокая культура тренировок и соревнований, целеустремленность, настойчивость, воля и трудолюбие игроков. [4, 16].

В настоящее время упражнения для технической подготовки футболистов используются по разному и в разной последовательности, с различной дозировкой. На современном этапе развития футбола возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса в секциях, направленного на совершенствование технической подготовленности конкретными четко дозированными и структурированными упражнениями, что ведет к нерациональному использованию обучающихся в соревновательных играх своих возможностей.

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка комплекса упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности обучающихся 15-16 лет, занимающихся в секции по футболу, является актуальным.

Результаты исследования. С целью определения уровня развития технической подготовленности обучающихся 15-16 лет, в начале и конце эксперимента были проведены следующие контрольные тестирования у представителей экспериментальной и контрольной групп:

Тест для определения технической подготовленности.

1. Набивание футбольного мяча правой и левой ногой за 30 сек
2. Ведение мяча - 30м.
3. Оценка точности ударов мяча по воротам.
4. Экспертное оценивание технических действий.

Представленные результаты по определению уровня развития технической подготовленности обучающихся 15-16 лет на первом этапе педагогического эксперимента статистически значимых различий между группами не выявили.

Изучив показатели уровня технической подготовленности обучающихся, показанных на втором этапе тестирования, можно выделить статистически значимую динамику показателей, где экспериментальная группа превосходит контрольную ($p < 0,05$).

На данном этапе эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп стали достоверно отличаться по показателям всех выполняемых тестов.

Таким образом, примененные нами комплексы, направленные на повышение уровня технической подготовленности обучающихся 15-16 лет в секции по футболу можно считать эффективными, на что указывают достоверно значимое улучшение показателей всех тестов по сравнению с контролем.

Выводы. Из анализа научно-методической литературы по теме исследования выявлено, что в решении задач главная роль из технического арсенала по праву отведена ударам. Удар по мячу - один из главных элементов техники футбола, способных решать в игре основные тактические задачи. Разнообразные удары позволяют быстро преодолевать пространство,

разыгрывать комбинации, поражать ворота соперника. Ценность удара определяется его качеством - точностью, быстротой выполнения, силой, маскировкой. Правильное выполнение удара гарантирует игроку точность направления полета мяча. Быстрота позволяет избегать возможных помех со стороны соперника. Сила обеспечивает полету мяча высокую скорость, а маскировка мешает сопернику разгадать истинные намерения бьющего.

При этом существует противоречие между необходимостью повышения уровня технических действий в нападении и недостаточной эффективностью комплексов технических действий, направленных на их совершенствование. Современные тенденции в развитии футбола ставят перед специалистами и научными работниками задачи по совершенствованию технических действий в нападении посредством внедрения в программу подготовки специально-подготовительных упражнений для футболистов.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. М. : Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
2. Блашак, И.М. Точность ударов по воротам в соревнованиях и тренировках футболистов и факторы ее определяющие : автореф. дис . канд. пед. наук: 13.00.04 / И.М. Блашак.-М., 2001.-22 с.
3. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2012. 87 с.
4. Голомазов, С.В. Футбол: тренировка точности юных спортсменов / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М.:1994. - 81 с.
5. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. М.: Физкультура и спорт, 2016. - 25 с.

*Ефимов Г.А.
студент группы ПОФК 31-17,
Факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы, г.Уфа
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, доктор педагогических наук, профессор*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. Младший школьный возраст требует определенного уровня психофизиологического развития, обеспечивающего оптимальную адаптацию ребенка к режиму школы и возможность усвоения учебных программ. В этих условиях решающим показателем, определяющим возможность обучения, служит не паспортный возраст, а степень функциональной готовности ребенка к требованиям школы.

Длительность, постепенность и неравномерность развития определяют различия функциональных возможностей организма при взаимодействии с факторами обучения и воспитания, поэтому одной из главных задач является разработка физиологических и психических основ эффективной организации учебного процесса.

Актуальность изучения показателей психофизиологической адаптации младших школьников определяется необходимостью разработки психологически и физиологически обоснованных здоровьесберегающих подходов к созданию педагогических условий для оптимального обучения, воспитания и развития детей на начальных этапах обучения [2].

Результаты исследования. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В последние годы в связи с переходом к обучению с 6 лет и введением четырехлетней начальной школы нижняя граница данного возрастного этапа переместилась, и многие дети становятся школьниками, начиная не с 7 лет, как прежде, а с 6 лет. Соответственно границы младшего школьного возраста, совпадающие с

периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6 – 7 до 9 – 10 лет [1].

В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры на подкорковые структуры оказывается недостаточным. Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны.

Начало школьного обучения практически совпадает с периодом второго физиологического криза, приходящегося на возраст 7 лет (в организме ребенка происходит резкий эндокринный сдвиг, сопровождаемый бурным ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной перестройкой). Это означает, что кардинальное изменение в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадает с периодом перестройки всех систем и функций организма, что требует большого напряжения и мобилизации его резервов [3].

Однако, несмотря на отмечаемые в это время определенные осложнения, сопровождающие физиологическую перестройку (повышенная утомляемость, нервно – психическая ранимость ребенка), физиологический криз не столько отягощает, сколько, напротив, способствует более успешной адаптации ребенка к новым условиям. Это объясняется тем, что происходящие физиологические изменения отвечают повышенным требованиям новой

ситуации. Более того, для детей, отстающих в общем развитии по причинам педагогической запущенности, этот криз является последним сроком, когда еще можно догнать сверстников.

Выводы. Из анализа научно-методической литературы выявлено, что в младшем школьном возрасте отмечается неравномерность психофизиологического развития у разных детей. Сохраняются и различия в темпах развития мальчиков и девочек: девочки по-прежнему опережают мальчиков. Указывая на это, некоторые ученые приходят к выводу, что фактически в младших классах «за одной и той же партой сидят дети разного возраста: в среднем мальчики моложе девочек на год-полтора, хотя это различие и не в календарном возрасте».

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. И хотя на протяжении возраста эти параметры повышаются, в целом продуктивность и качество работы младших школьников примерно наполовину ниже, чем соответствующие показатели старшеклассников.

Список литературы.

1. Антипов, Е.Е. Анатомио – физиологические особенности детей младшего школьного возраста /Е.Е. Антипов // М. – 2013. – 30 –35 с.
2. Безруких, М.М. Психофизиология ребёнка /М.М. Безруких // Учебное пособие.- М.: Издательство Московского психолого – социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2013. – 278 – 342 с.
3. Выготский Л.С. // Педагогическая психология / Под ред.В.В. Давыдова. М. – 2014. – 50 – 54 с.

*Емелева Г.Н.
Студентка группа ЗПФКС 31-17,
Факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы, г.Уфа
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, доктор педагогических наук, профессор*

ПОПУЛИРИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В России все больше растёт процент студентов, имеющих проблемы со здоровьем. Что в свою очередь влияет на качество и продолжительность их жизни. В связи с этим встает острый вопрос, как можно повысить уровень здоровья студентов. Важным фактором в этом вопросе является популяризация здорового образа жизни и занятия спортом.

Цели: Поиск способов популяризации физкультуры и спорта у студентов, выявления основных вопросов, влияющих на популярность спорта и физкультуры

Ключевые слова: психология, спорт, студенты, физкультура

Проблема здоровья населения всё чаще поднимается в последнее время. Возрастает количество хронических и инфекционных заболеваний, ухудшается физическое и психологическое здоровье. В студенчестве люди мало следят за своим здоровьем, поскольку мало болеют, а если и болеют, то это быстро проходит. Но, несмотря на это если не поддерживать здоровье, то с возрастом оно начнет ухудшаться. Это может уменьшить качество и продолжительность жизни, трудоспособность и качество работы. Снизить потенциал развития в профессии. Всё это может грозить ухудшение здоровья будущих поколений и ухудшения качества жизни общества в целом.

Здоровье человека в значительной степени зависит от образа жизни, сюда входят: наличие или отсутствие вредных привычек, культурный и интеллектуальный уровень, стиль жизни, режим питания и уклад жизни, физическая активность.

Занятия спортом и физкультурой обеспечивает нужный уровень физической активности необходимый для поддержания организма в тонусе, повышает

общий уровень настроения человека, и является хорошей основой для полноценной здоровой жизни в пожилом возрасте.

Для популяризации физкультуры и спорта у студентов нужно подходить с нескольких направлений, а именно:

1. Понимание психологических и физических особенностей и потребностей данного возраста
2. Материальная обеспеченность физкультуры и спорта в университетах
3. Культурные особенности и убеждения (или мемы) связанные с физкультурой и спортом в университете и в обществе
4. Организация и проведение основных занятий, а также дополнительных занятий и соревнований различных видов спорта

1) В последнее время наблюдается снижение физической подготовленности студентов на момент поступления. А нормативные требования остались на том же уровне. В следствии чего возникают значительные трудности по сдаче нормативов и накопление сильной усталости, из-за физической неготовности студента к такому уровню тренировок. Что влияет на интерес студентов к физкультуре и спорту в целом. Так же важно показать в чем выгода здорового образа жизни, его влияние на жизнь в целом. Для этого можно проводить спец занятия для формирования понимания, какую жизнь хочет студент на и какие сферы есть в его жизни и как каждая из них влияет на жизнь в целом.

2) Так же в популяризации важно наличие того что популяризовать, здесь встает вопрос о наличии разнообразного спорт инвентаря и спортзалов, площадок для обеспечения возможности проведения занятий различных видов спорта и позволяет студентам разного уровня подготовленности найти себе подходящий вид занятий.

3) Здесь встает вопрос формирования ценности здорового образа жизни и занятий спортом. В обществе или в коллективе могут быть предубеждения, связанные с физкультурой такие как: «Что это не нужно», «я и так здоров, зачем поддерживать себя в форме», «есть дела по важнее» и т.д. Для решения данных вопросов нужно понимать интересы студентов и в соответствии с ними

проводить рекламу здорового образа жизни параллельно опровергая различные убеждения.

4)Так же важным моментом является проведение различных соревнований и занятий по различным видам спорта, их массовая разрекламированность и значимость, а также сюда входят способы мотивации студентов к участию в таких мероприятиях. В основных и дополнительных занятиях возникает вопрос качества кадров, поскольку от преподавателя зависит, насколько интересно будет занятие.

Если работать только по одному направлению, можно упустить важные вопросы, которые могут практически «обнулить» все старания и усилия в других направлениях. Я думаю, что данный подход к популяризации физкультуры и спорта обеспечивает достижение наибольшего результата. Что может оказаться залогом здоровья нашего молодого поколения, обеспечит повышение длительности жизни и увеличит эффективность труда. И обеспечит высокое качество жизни нашего общества и будущего поколения.

Список литературы:

1. Очиров И.М.Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. Статья.
2. Кен Уилбер. Введение в интегральную практику. Перевод В.Данченко. 2003-2004;
3. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях; опуб. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований; 2017
4. Перегудова Н.В., Рудов М.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности; Статья. 2015;
5. Ушаков Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования. 2007.

*Зиязетдинов М.Ф.
Студент группы ЗПФКС 31-17
факультета физической культуры
Емелева Татьяна Федоровна
научный руководитель, канд. биолог. наук
доцент БГПУ им. М. Акмуллы*

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ

Актуальность. Высокий уровень развития силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности занимающихся, на их способности к концентрации усилий в пространстве и во времени.

В настоящее время, упражнения для физической подготовки тяжелоатлетов, используются по разному и в разной последовательности, с различной дозировкой. На современном этапе развития тяжелой атлетики возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса в секциях, направленных на воспитание физических качеств конкретными четко дозированными и структурированными упражнениями, что ведет к нерациональному использованию обучающихся в соревнованиях своих возможностей [24].

Результаты исследования и их обсуждение. Мышцы тяжелоатлета должны развивать не только большое силовое напряжение, но и значительную скорость, так как классические упражнения (рывок и толчок) выполняются не только на фоне максимального проявления силовых способностей атлета, но и очень быстро.

Как известно, способности проявлять большую (максимальную) силу и одновременно – предельную быстроту не связаны между собой. Можно обладать большой силой (например, хорошо проявляемой в силовом троеборье или культуризме) и в то же время не уметь реализовать ее быстро при выполнении рывка или толчка. Если в силовом троеборье от атлета не требуется выполнение упражнений как можно быстрее, а часто это может дать

прямо противоположный эффект, то в тяжелоатлетическом спорте спортсмен не может достичь высоких результатов без способности проявлять «быструю силу». Поэтому тяжелоатлетический спорт по праву относится к скоростно-силовым видам спорта.

В скоростно-силовых упражнениях, таковыми являются рывок и толчок, сила не всегда определяет спортивный результат. Наиболее важный показатель в этих упражнениях – способность проявлять силу в движении, то есть умение поднимать большие веса со значительной скоростью. Следовательно, для тяжелоатлета важнейшим физическим качеством является быстрота. При подъеме штанги, особенно больших и максимальных весов, атлет должен в полной мере проявлять быстроту, так называемые способности к проявлению взрывной силы. В то же время без хорошей (прочной) техники владения классическими упражнениями показать в полной мере такие качества атлет не сможет.

Выводы. Из выше изложенного можно сделать выводы, что тренировочный процесс тяжелоатлета должен быть организован таким образом, чтобы он мог способствовать совершенствованию техники выполнения упражнений, развивать различные физические качества и, в особенности, быстроту и силу.

В практике тяжелоатлетического спорта в одной тренировке планируется, как правило, от трех до восьми упражнений силового характера. На каком же оптимальном количестве следует остановиться тренеру, зависит от следующих факторов: возраста атлетов, их спортивной квалификации, периода спортивной подготовки, индивидуальных особенностей атлета, температуры в спортивной зале, питания и применения витаминов, восстановительных средств. Кроме того, следует принимать во внимание возможность спортсмена тренироваться в микроцикле несколько раз в день.

Литература.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] /Б.А.Ашмари. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 228 с.
2. Бабасян М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки [Текст] /М.А.Бабасян // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 8-14.
3. Благущ Г. К теории тестирования двигательных способностей: Пер. с чешского [Текст] /Г.Благущ. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 165 с.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] /В.В.Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.
5. Быстров В.М. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций [Текст] /В.М. Быстров, В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 41-45.
6. Верхошанский Ю.В. «Ударный» метод развития «взрывной» силы [Текст] /Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2000 – № 8. – С. 59-63.

*Ибатуллина А.Р.,
Студентка группы ПОФК 31-17,
Факультета физической культуры
Данилов Евгений Викторович
научный руководитель, канд. биол. наук, доцент БГПУ им. М. Акмуллы*

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

Сложность фигурного катания заключается в предъявлении высочайших требований к уровню всесторонней физической подготовленности – кондиционных и координационных качеств, - способствующих развитию технического мастерства самых маленьких спортсменов 6-7 лет.

В результате анализа научно-методической литературы были рассмотрены следующие теоретические вопросы: этап начальной подготовки в фигурном катании, специальная физическая подготовка юных фигуристов.

Начальная подготовка в фигурном катании – это тот крепкий фундамент, на который вынужден опираться спортсмен при занятиях. От его качества зависит, будет ли новичок испытывать интерес к тренировкам, насколько ребенок разовьет физические навыки, правильно ли усвоит технику катания на коньках, насколько успешно освоит техническую базу, насколько проявит уровень своего потенциала в данном виде.

Известно, что именно этап предварительной подготовки во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. Поэтому уже с первых шагов должно обеспечиваться быстрое и качественное овладение движениями. Учебно-тренировочный процесс необходимо нацеливать на совершенствование все более сложных прыжковых элементов и изучение их усложненных вариаций, учитывая особенности детского организма.

В связи с усложнениями спортивной техники, сокращением сроков обучения уже к юным фигуристам предъявляются высокие требования к изучению и совершенствованию прыжковых элементов, вращений, шагов и поворотов.

Основная задача специальной физической подготовки – проведение тренировочных занятий с учетом биомеханической структуры элементов фигурного катания, подготовка спортсменов к изучению элементов фигурного катания на льду, формирование основ технического мастерства.

Лучшим проявлением физической подготовленности фигуриста можно с уверенностью назвать прыжки, при исполнении которых спортсмен демонстрирует имеющиеся скоростно-силовые качества. Так, при разбеге с достижением нужной скорости для последующего прыжка основная нагрузка ложится на приводящие мышцы бедра и мышцы-разгибатели, сила которых должна позволить фигуристу развить скорость порядка трех оборотов в

секунду, что необходимо для беспроблемного подъема тела на высоту от полуметра и выше [2]. В толчке спортсмен должен развить значительные усилия для подъема общего центра тяжести тела на высоту более 0,5 м и угловую скорость вращения до 3 об/с. Сила мышц-разгибателей ног и спины при этом играет решающее значение. Кроме того, важную роль для создания большей угловой скорости вращения играет активная работа мышц, скручивающих туловище и осуществляющих маховое движение ноги и рук [4].

В процессе полета принимают участие также мышцы брюшного пресса и спины, позволяющие зафиксировать прямое положение туловища перпендикулярно ледовому покрытию. Для безопасного приземления необходимы достаточно сильные мышцы таза и задней поверхности бедра, которые удерживают тело фигуриста в вертикальном положении и компенсируют нагрузки от соприкосновения с твердой поверхностью. Следует обратить внимание на развитие приводящих мышц бедра, мышц, фиксирующих коленный и голеностопный суставы, поскольку при малейшей ошибке во время постановки ног есть риск получения травмы вследствие неправильного приземления на опору [5].

Так как значительная часть обязательной и произвольной программы фигуристов состоит из вращательных и опорных элементов, большое значение имеет развитие техники выполнения специфических движений. Они требуют развития силы и скорости мышц, участвующих в группировке. В процессе осуществления шагов требуется поддерживать высокую частоту работы мышц-разгибателей, супинаторов, протонаторов и мышц, позволяющих делать повороты туловища по отношению к тазу [3].

Время, затрачиваемое спортсменом на изучение технических аспектов, напрямую зависит от его координации. Фигурист, обладающий высокими координационными способностями, быстро разучивает и усваивает технику новых элементов [1].

Таким образом, изучив современное состояние проблемы, мы пришли к выводу, что особенностью специальной физической подготовки юных

фигуристов является воспитание скоростно-силовых качеств спортсменов посредством развития приводящих мышц бедра и мышц-разгибателей ног и спины; мышц, скручивающих туловище и осуществляющих маховое движение ног и рук; мышц брюшного пресса; мышц таза и задней поверхности бедра; мышц, фиксирующих коленный и голеностопный суставы; мышц-разгибателей, супинаторов, протонаторов и мышц, позволяющих делать повороты туловища по отношению к тазу.

Список литературы

1. Апарин, В. А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках / В. А. Апарин. - М.: Terra-Спорт, 2015. - 24 с.
2. Кудрявцев В.Н. Прыжковая математика: работа над ошибками / В.Н. Кудрявцев // Московский фигурист. - М, 2013. - № 2 (30). С. 26-32.
3. Мишин, А. Н. Биомеханика движений фигуриста / А. Н. Мишин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 143 с.
4. Москвина, Т. Н. Короткая программа в парном катании / Т. Н. Москвина. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 112 с.
5. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках [Текст]: монография / В.И. Виноградова. - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.

*Ибатуллина Р.Г.
студентка группы ЗПФКС 32-17,
факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы, г.Уфа
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, доктор педагогических наук, профессор*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующий ухудшение здоровья детей. На сегодняшний день в младшем школьном возрасте практически здоровые дети составляют 7-10 %.

Рождение здорового ребенка стало редкостью. Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности. А двигательная активность в свою очередь является мощным биологическим стимулятором жизненно важных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватных физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – это можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании с специальными физическими упражнениями [1].

Результаты исследования. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время двигательной деятельности у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Двигательная деятельность при правильном психолого-педагогическом подходе является мощным оптимизирующим фактором, а также средством всестороннего гармоничного развития ребенка [2].

Дефицит двигательной активности отрицательно сказывается на физическом развитии детей младшего школьного возраста, что способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем. Недостаточное пребывание на свежем воздухе приводит к гипоксии, то есть недостатку кислорода, а в условиях кислородной недостаточности хронические заболевания прогрессируют. В результате может задерживаться общее развитие ребенка, снижаться функциональные и адаптивные возможности еще недостаточно окрепшего организма, повышается заболеваемость.

Большое место во всестороннем развитии физического развития детей младшего школьного возраста занимают различные формы работы по

физическому воспитанию, которые включают упражнения с мячом: физкультурные занятия, индивидуальная работа, досуги, элементы спортивных игр: футбол, подвижные игры с мячом, так как развитие движения рук важно для психического развития ребенка [3].

Выводы. Из анализа научно-методической литературы выявлено, что в младшем школьном возрасте специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности - и это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.

Одно из ведущих мест в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей. Взаимосвязь игры и учения проявляется во влиянии игры на формирование элементов учебной деятельности.

Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.

Таким образом, двигательная деятельность имеет исключительное значение для формирования у ребенка привычки и потребности в систематическом выполнении физических упражнений и влияет на всестороннее его развитие.

Список литературы.

1. Антипов, Е.Е. Анатомо – физиологические особенности детей младшего школьного возраста /Е.Е. Антипов // М. – 2013. – 30 –35 с.
2. Безруких, М.М. Психофизиология ребёнка /М.М. Безруких // Учебное пособие.- М.: Издательство Московского психолого – социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2013. – 278 – 342 с.

3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 160с.

*Канзафарова Р.Р.
студентка группы ЗПФКС 32-17
факультета физической культуры
Емелева Татьяна Федоровна
научный руководитель, канд. биолог. наук
доцент БГПУ им. М. Акмуллы*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация: В данной статье рассмотрены способы проведения занятий по адаптивной физической культуре для детей с нарушениями зрения и (или) полной его потерей, приведены основные виды упражнений, которые бы способствовали развитию пространственной ориентировки и сохранения равновесия, и ограничения, которые существуют для инвалидов по зрению.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инвалиды по зрению, дети с нарушением зрения, обучение, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия физическими упражнениями для инвалидов по зрению и для детей с нарушением зрения являются одновременно средством физической, медицинской и социальной реабилитации.

Основная цель адаптивной физической культуры - социально-психологическая интеграция, то есть принятие участия в ряде направлений деятельности общества, включение в социальные структуры и связанные с ними сферы жизнедеятельности людей, такие как учебная, профессиональная.

При потере зрения у человека повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, люди с нарушением зрения способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. У незрячих в формировании основных двигательных

действий главную роль играет навык пространственного ориентирования. При полной слепоте значительно увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентировки.

Адаптивного физического воспитания можно добиться при помощи учета индивидуальных особенностей людей с повреждением зрения, их эмоциональной насыщенности и дальнейшей их дифференциацией к регулированию физических нагрузок, все зависит от физической подготовленности и сенсорных возможностей детей. Эмоциональность проведения занятий зависит от спектра применяемых упражнений, общего тона проведения физических мероприятий, интонации и команды педагога. Тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) должен меняться с учетом психического состояния учащихся, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала.

Для обучения инвалидов по зрению двигательным действиям можно использовать альбомы с рельефным изображением различных поз и движений, наглядные пособия, адаптированный спортивный инвентарь. Звуковые, осязательные, обонятельные и другие ориентиры имеют приоритетное значение.

Необходимо, чтобы сам процесс физического воспитания начинался с ознакомления предметов, наполняющих окружающее пространство, коррекции зрительного восприятия, а также освоения навыков пространственной ориентировки.

Более того, при занятиях адаптивной физической культурой с детьми с нарушением зрения необходимо учитывать, что существуют следующие ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках [1]

Ограничения имеют место при следующих заболеваниях: увеит (*хориоретинит*), свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, опухоли мозга или глаза, глаукома, катаракта, афакия, миопия высокой степени.

Несмотря на некоторые ограничения следует отметить, что методика проведения комплекса физических упражнений порой может быть куда опаснее, чем сам вид движений. Дети с нарушением зрения могут заниматься следующими видами спорта: плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, отдельные виды борьбы, шашки, шахматы, армрестлинг [2]. Участие в соревнованиях детей школьного возраста предусматривает обязательный допуск и контроль врачей: офтальмолога и педиатра.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и коррекционных его задач имеется широкий спектр физических упражнений:

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца и т.д.).
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются

необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.

8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.

9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).

10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

15. Плавание.

16. Лыжная подготовка

Подвижные игры являются наилучшим средством всестороннего развития и воспитания незрячих и слабовидящих детей. Дети с нарушением зрения любят играть точно так же, как и нормально видящие, «особенные» дети могут играть почти в любую игру, только их сначала надо научить этому, помочь овладеть игрой. Игры должны быть адаптированы к особенностям таких детей. Важным условием организации игр с незрячими и слабовидящими детьми является четкое взаимодействие педагогов, воспитателей и врачей. С помощью данных медицинской диагностики детей следует установить, какие игры противопоказаны, а какие нет. Воспитателям и педагогам надо знать содержание игры и ее воздействие на функциональное состояние организма детей, учет отклонений в физическом развитии ребенка. Если есть необходимость

«оживить» детей, заинтересовать игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все могут принять активное участие. И наоборот, если дети возбуждены, игра должна быть малоподвижной, спокойной.

К тому же, квалифицированная и своевременная помощь ребенку с нарушением зрения позволит избежать дальнейших нарушений в физическом развитии и откроет больше возможностей для их полноценного роста и развития.

Литература:

1. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. –240 с.
2. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. М., 2001.
3. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением /Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. – СПб., 2001– 52с.
4. Шматко Н.Б. Дети с отклонениями в развитии /Методическое пособие для педагогов и воспитателей массовых и спецучреждений и родителей. – М., 1997 – 210 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. –464 с.

*Коземаслов Д.В.
Студент ПОФК 31-17
Факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

ВНУТРИГРУППОВОЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ

Для определения эффективности разработанной и общепринятой методики, был проведен внутригрупповой анализ показателей уровня

физической подготовленности хоккеистов в возрасте 7-8 лет до и после эксперимента.

Результаты внутригруппового анализа контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента представлены в таблице 1 и 2 соответственно.

Из таблицы 1 видно, что табличные значения t больше чем расчетные ($t_{\text{табл}} > t$) для всех показателей контрольного тестирования, при $p > 0,05$. Это говорит о том, что с вероятностью 5% в результатах тестирования контрольной группы до и после педагогического эксперимента достоверно значимых различий не было. Однако прослеживалась положительная динамика показателей физической подготовленности хоккеистов [2].

Таблица 1

Показатели физической подготовленности хоккеистов в возрасте 7-8 лет
КГ (n=10) до и после педагогического эксперимента, (M±m)

№	Контрольные тестирования	M±m		t-расч.	t-табл.
		до	после		
1	Бег на 30м, сек	6,5±0,20	6,34±0,17	0,32	2,1
2	Челночный бег 3x10,сек	10,5±0,16	10,37±0,14	0,70	2,1
3	6-минутный бег, м	900±34,16	910±34,8	0,21	2,1
4	Подтягивание на перекладине, раз	2,6±0,40	2,6±0,43	0,00	2,1
5	Наклон вперед сидя на полу, см	5,8±0,53	6,7±0,40	1,38	2,1
6	Прыжки в длину с места, см	122,5±3,6	123±3,43	0,10	2,1

Примечания: КГ- контрольная группа; p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Так, до эксперимента результативность теста «челночный бег» составила 10,5±0,16 сек, а после эксперимента 10,37±0,14 сек, результативность теста «бег на 30 м» до эксперимента составила 6,5±0,20 сек, после - 6,34±0,17 сек. Так же увеличились средние значения по тесту «6-минутный бег» с 900±34,16 м до

910±34,8 м, по тесту «наклон вперед сидя на полу» с 5,8±0,53 см до 6,7±0,40 см и по тесту «прыжок в длину с места» с 122,5±3,6 м до 123±3,43 м [1,3].

Результативность теста «подтягивание на перекладине» до и после эксперимента осталась неизменной и составила 2,6±0,40 раз.

В экспериментальной группе после педагогического эксперимента все показатели уровня физической подготовленности хоккеистов в возрасте 7-8 лет в сравнении с показателями до эксперимента имеют статистически существенные различия, при $p < 0,05$ расчетные значения t больше чем табличные (Табл. 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности хоккеистов в возрасте 7-8 лет ЭГ (n=10) до и после педагогического эксперимента, (M±m)

№	Контрольные тестирования	M±m		t-расч.	t-табл.
		до	после		
1	Бег на 30м, сек	6,3±0,14	5,97±0,08	2,13	2,1
2	Челночный бег 3x10,сек	10,2±0,16	9,78±0,09	2,44	2,1
3	6-минутный бег, м	865±39,48	1020±36,19	2,89	2,1
4	Подтягивание на перекладине, раз	2,6±0,37	3,8±0,31	2,48	2,1
5	Наклон вперед сидя на полу, см	6,0±0,61	8,2±0,56	2,64	2,1
6	Прыжки в длину с места, см	121,2±4,34	134,5±3,50	2,39	2,1

Примечания: КГ- контрольная группа; ЭГ- экспериментальная группа; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Все показатели контрольного тестирования экспериментальной группы улучшились. Так, результативность теста «бег на 30 м» до эксперимента составила 6,3±0,14 сек, а после эксперимента 5,97±0,08 сек; теста «челночный бег 3x10» до эксперимента - 10,2±0,16 сек, а после - 9,78±0,09 сек; теста «6-минутный бег» до эксперимента - 865±39,48 м, после - 1020±36,19 м. Так же наблюдается рост показателей теста «подтягивание на перекладине» с 2,6±0,37

раз до - $3,8 \pm 0,31$ раз, теста «наклон вперед сидя на полу» с $6,0 \pm 0,61$ см до $8,2 \pm 0,56$ см и теста «прыжок в длину с места» с $121,2 \pm 4,34$ см до $134,5 \pm 3,50$ см.

По результатам тестирования уровня физической подготовленности хоккеистов в экспериментальной группе после эксперимента, свидетельствуют об эффективности разработанной методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности хоккеистов в возрасте 7-8 лет.

Список литературы

1. Мельник И.В., Особенности подготовки юных хоккеистов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Мельник, 2013.-28 с.
2. Петров П.К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогического исследований с использованием информационных технологий: учеб. пособие, Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2013. - 179 с
3. Холодов Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.:Академия, 2008. - 479 с. : ил. – ISBN 978-5-7695-4866-6.

*Колодкин А.С.
Студент группы ЗПФКС 31-17
факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЯТИБОРЦЕВ 16-17 ЛЕТ В ФЕХТОВАНИИ НА ШПАГАХ

Аннотация. В статье на основе результатов педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах и анкетного опроса тренерского состава выявляются наиболее эффективные атакующие действия в соревновательной деятельности пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах.

Актуальность.

В связи с тем, что в ходе соревновательных поединков современных пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах, которые проходили на двух Всероссийских турнирах, спортсменами сборной Республики Башкортостан по современному пятиборью данной возрастной группы были показаны не удовлетворительные результаты, выявлены серьезные проблемы в тактической подготовке, низкая эффективность применяемых ими в фехтовальных поединках атакующих действий, что привело к не удовлетворительным результатам в общем зачете [1]. Поэтому необходимы исследования, направленные на выявление наиболее эффективных атакующих действий в соревновательной деятельности пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для выявления наиболее эффективных атакующих действий в соревновательной деятельности пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью данной категории спортсменов. По итогам этих двух стартов в начале спортивного сезона была проведена работа по сбору статистических данных и их обработки. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1

Объем и результативность тактических действий, используемых в соревновательных поединках спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах в ходе двух Всероссийских соревнований

Виды боевых действий	Объем применения, %	Результативность, %
Атака простая	50,0	13,0
Атака с финтом	13,5	14,5
Атака с захватом оружия	15,5	25,0
Контратака (на подготовку, встречная атака)	15,0	35,0
Защита с ответом	6,0	12,5

После того как были подведены результаты собранных данных, было проведено анкетирование тренерского состава по современному пятиборью и фехтованию на шпагах с целью выявления наиболее эффективных атакующих

действий в соревновательной деятельности современных пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах, и внедрения новых заданий и комплексов упражнений, которые в дальнейшем помогут повысить эффективность применяемых атакующих действий пятиборцами 16-17 лет в фехтовании на шпагах [2].

Анкетный опрос высококвалифицированных специалистов по современному пятиборью и фехтованию на шпагах проводился для выявления наиболее эффективных атакующих действий в соревновательной деятельности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты анкетного опроса тренеров

Наименование атакующих действий	Тренерский состав								Сумма мест	% голосов	Ранговое место
	1	2	3	4	5	6	7	8			
Простая атака	4	5	6	5	5	3	2	1	31	25	5
Атака с финтом	3	2	1	4	1	2	4	6	23	34	2
Атака через оружие	2	1	3	3	4	1	6	5	25	32	3
Атака с переводом	5	4	4	2	3	5	1	2	26	30	4
Повторная атака	6	6	5	6	6	4	5	3	41	19	6
Контратака	1	3	2	1	2	6	3	4	22	36	1

Из таблицы 2 следует, что наиболее эффективными атакующими действиями в соревновательной деятельности пятиборцев, по мнению тренерского состава, являются контратаки (первое ранговое место, 36% голосов

тренерского состава) и атака с финтом, то есть атака выполненная со сменой сектора поражаемой поверхности тела противника (второе ранговое место, 34 % голосов тренерского состава). Атака через оружие получило третье ранговое место и 32 % голосов тренерского состава. Атака с переводом получило четвертое ранговое место и 30% голосов тренерского состава. Простая атака получила пятое ранговое место и 25 % голосов тренерского состава.

По статистике проведенного педагогического наблюдения, которая указана в таблице 1, простая атака самое распространенное атакующее действие в соревновательной деятельности пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах, но в то же время % ее реализации остается очень низким. Так же из этого вытекает и полученное шестое ранговое место повторной атаки, 19 % голосов тренерского состава, потому что повторная атака сама по себе вытекает из ранее произведенных атакующих действий, как продолжение атаки после не завершившегося уколом атакующего действия.

Полученные данные вытекают из специфики фехтовального поединка в современном пятиборье. Во-первых – фехтовальный бой длится одну минуту чистого времени; во-вторых – обоюдный укол не засчитывается; в-третьих – при не нанесении укола кем-либо из соперников, обоим присваивается поражение; в-четвертых – нет права на ошибку, так как фехтовальный поединок ведется на один укол. Из вышеперечисленных особенностей вытекает следующее, что при проведении одного конкретного поединка у спортсмена нет времени на проведение сложных атакующих или контратакующих действий, все сводится к тому, что спортсмен должен выждать определенного момента и нанести один укол, который решит судьбу одного конкретного поединка [3].

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в соревновательной деятельности спортсменов пятиборцев 16-17 лет по фехтованию на шпагах преобладают простые действия, как в атаке, в защите, так и в контратаках. То есть, если говорить про атакующие действия, то это атаки, которые выполнены в одно-два действия. В основном, в тренировочной практике и

соревновательной деятельности пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах, к ним относятся, простые атаки, атаки с переводом, атаки с финтом, атаки через оружие, а так же контратаки.

Выводы. В результате проведенного анкетирования выявлено, что в тренировочную практику необходимо включать задания и комплексы упражнений направленные на совершенствование атакующих действий, которые получили наибольшие проценты голосов тренерского состава. Но в то же время так же следует уделить внимание и тем атакующим действиям, которые получили меньший процент голосов, потому, что арсенал боевых действий пятиборцев 16-17 лет применяемый ими в тренировочном процессе и в последствии в соревновательной деятельности несколько ограничен, и для его увеличения необходимо совершенствовать не только те приёмы которые наиболее эффективны, но и другие действия, которые могут принести положительный результат в определенной сложившейся боевой ситуации.

Список литературы:

1. Тышлер Д.А. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях: Монография. / Д.А.Тышлер – М.: Академический Проект, 2009. – 186 с. – (Технологии спорта).
2. Мовшович А.Д., Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. / А.Д. Мовшович– М.: Академический Проект, 2008. – 119 с. + 16 с. цв. вкл. – (Технологии спорта).
3. Киселев В.П. Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / В.П.Киселев – М.: Советский спорт, 2006. – 144 с.
4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Физическая подготовка юных фехтовальщиков. / Д.А.Тышлер, А.Д. Мовшович– М.: Советский спорт, 1996. – 80 с., ил.

*Кузнецов А.С.
Студент группы ПОФК 31-17
Факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ

Актуальность. Проблеме повышения уровня физической подготовленности хоккеистов в возрасте 7-8 лет посвящено довольно большое количество работ. И это не случайно, так как одним из главных условий для достижения высоких результатов в спорте и усвоения современного уровня соревновательных программ по хоккею является повышенный уровень физической подготовленности. Поэтому выявление наиболее эффективных средств и методов повышения физической подготовленности хоккеистов в возрасте 7-8 лет является актуальной.

Результаты исследования. Тренировочный процесс хоккеистов должен обеспечивать воспитание основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Для хоккея, как и для других спортивных игр, характерно комплексное проявление указанных физических качеств [4].

Они формируются в процессе совершенствования энергообеспечения работающих мышц. Для эффективного воздействия на то или иное физическое качество необходимо применять нагрузки определенной физиологической направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические и анаэробно-алактатные) [5].

Для определения наиболее эффективных средств и методов повышения уровня физической подготовленности хоккеистов, мы исследовали пять направлений фитнеса: акваэробика; кроссфит; аэробика; воркаут; стретчинг.

Воркаут включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах

и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости [1].

К достоинствам воркаута можно отнести низкую травмоопасность, она тренирует не только силу, но и выносливость и аэробные показатели организма. Так же он доступен каждому и у него низкий риск получения перетренированности. Несмотря на доступность, воркаут имеет свои весомые недостатки. Она является довольно узкоспециализированной дисциплиной, которая не дает серьезного развития в дальнейшем. Так же недостатком является отсутствие гармоничного развития тела. В виду отсутствия упражнений на некоторые ключевые группы мышц, с отстающими ромбовидными мышцами, и не проработанным верхом груди. Кроме этого мышцы предплечий и плеч намного более развиты, чем крупные мышцы организма. Такой дисбаланс не только эстетическая проблема, но и проблема медицинская. Ну и невозможность заниматься в зимнее время.

Аквааэробика - это направление фитнеса с использованием специальных упражнений, включающее в себя танцевальные движения, проводимые в воде. Она развивает гибкость и выносливость. К достоинствам можно отнести то, что все упражнения безопасны, исключается риск повреждения мышц, суставов и костей. Во время тренировок организм не перегревается, как на суше.

Аэробика - это специальные гимнастические упражнения, выполняемые под музыку, она сочетает правильное дыхание и упражнения для развития мышц. Достоинством аэробики является то, что для занятий не нужны специальные приспособления и инструменты. Занятия гимнастикой приводят мышцы тела в тонус, правильное и глубокое дыхание позволяет более активно насыщать организм кислородом, укрепляется сердечно-сосудистая система.

Стретчинг - это специальные упражнения на различные группы мышц, которые способствуют постепенному увеличению их двигательного диапазона. Упражнения на растяжку помогают снять мышечное напряжение и служат

отличным способом нормализации тонуса мышц. Так же стретчинг включает в себя упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата [1].

Кроссфит представляет собой программу тренировок, направленных на развитие таких качеств, как сила, выносливость, координация и гибкость. Тренировки по кроссфиту проводятся преимущественно в специально оснащенных залах с использованием оборудования из различных дисциплин - штанги, гантели, гири, брусья, турники, кольца, канаты, платформы, тумбы, скакалки, эспандеры, гребные тренажеры и т.д. Кроссфит ставит своей задачей выполнение систематично чередующихся функциональных движений высокой интенсивности, взятых из тяжелой атлетики, гимнастики, плиометрики, акробатики, гребли, бега и плавания [2,3].

Таблица 1

Результаты анкетного опроса (n=21)

№	Наиболее эффективные методики повышения уровня физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет	Ранговое место	Значимость показателей (%)
1	Кроссфит	1	42
2	Аквааэробика	2	31
3	Аэробика	3	17
4	Воркаут	4	8
5	Стретчинг	5	2

Каждое объективное исследование в физическом воспитании и спорте невозможно без обобщения мнения компетентных учителей физической культуры и тренеров по тому или иному вопросу теории и практики. Анкетирование проводилось для выявления наиболее эффективных методов повышения физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет. В анкетировании приняли участие 21 тренеров и учителей физической культуры высшей и первой категории, работающие с хоккеистами в возрасте 7-8 лет (Табл.1).

В процессе выявления наиболее эффективной методики повышения физической подготовленности у хоккеистов в возрасте 7-8 лет на ранговое

место (42%) поставили кроссфит (табл. 3). На втором месте (31%) отмечены акваэробика. На третьем месте (17%) оказались аэробика, на четвертом (4%) – воркаут. И на самом последнем месте (2%) стретчинг.

Выводы. Таким образом, результаты приведенного анкетирования учителей физической культуры и тренеров свидетельствуют о том, что в процессе повышения уровня физической подготовленности хоккеистов в возрасте 7-8 лет наиболее эффективным является кроссфит.

Список литературы

1. Фитнес-спорт: учебник для студентов. Шипилина И.А., Самохин И.В. 2004
2. Богачев Е.В. CrossFit Guide – руководство по тренировкам / Greg Glassman - Перевод Богачев Е.В., Карягин И.А.
3. Краева Л.З. CrossFit kids: кроссфит для детей [Электронный ресурс]: Электрон. журн. - Л.З. Краева: 2015. - режим доступа к журн.: <http://fixbody.ru/crossfit/articles/389-crossfit-kids-krossfit-dlya-detej-.html>
Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с.
4. Мельник И.В., Особенности подготовки юных хоккеистов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Мельник, 2013.-28 с.
5. Холодов Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.:Академия, 2008. - 479 с.

*Кузнецов Е.И.,
Студент группы ЗПФКС 32-17
Факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

На сегодняшний день в Российской Федерации физкультурное образование является неотъемлемой частью образовательного процесса, как в средних общеобразовательных учреждениях, так и в учреждениях высшего образования. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования третьего поколения выделяет дисциплину «Физическая культура» как обязательный для изучения раздел основной образовательной программы бакалавриата. Кроме того, как утверждает В.А. Бароненко, «в эпоху бурного развития ноосферы – примата сферы разума в биологической и социальной эволюции – культура здоровья приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества». [1]

Таким образом, роль физической культуры как учебной дисциплины в современном учебном процессе велика и значительна. Однако, несмотря на столь важное место данного предмета в школьном и вузовском обучении, современные тенденции развития физкультурного образования довольно неоднозначны.

К сожалению, данный вопрос не очень хорошо освещён в новейшей научной литературе, поэтому для получения необходимых сведений авторам пришлось провести небольшое исследование.

Исследование состояло из трёх этапов: 1) проведение анкетирования среди студентов колледжей и вузов разных профессиональных направлений; 2) обработка данных и выявление сведений о состоянии физкультурного

образования на сегодня и его дальнейших перспектив; 3) терминологизация и систематизация полученной информации.

На первом этапе: респондентам разных возрастных групп, так или иначе причастным к сфере физкультурного образования, была предложена небольшая анкета, сущность которой сводилась к вопросу: «Каковы, на Ваш взгляд, современные тенденции развития физкультурного образования?».

На втором этапе: полученные ответы, были изучены и разделены на пять групп: 16% ответов, отражающих положительные тенденции развития физкультуры (т.е. респонденты отмечают высокий уровень количественного и качественного развития физической культуры в учреждениях среднего и высшего образования: свободный выбор физической деятельности, достаточное количество часов на освоение предмета, повышенное внимание к физической культуре, как к учебной дисциплине и т.д.); 55% ответов, также отражающих положительное развитие физической культуры как дисциплины, но указывающих на ряд затруднений, мешающих данному развитию идти стройно и ускоренными темпами (к таким затруднениям чаще всего относили нехватку в образовательном учреждении спортивного инвентаря, нерациональное распределение учебных часов, некомпетентность отдельных преподавателей и другие частные проблемы); 8% ответов, отражающих отсутствие ярко выраженного прогресса в физкультурном образовании (т.е. респонденты не выявили изменений в качестве и результатах обучения физкультуре, они указали за некоторый «застой» в данной области); 18% ответов, отражающих отрицательное развитие физкультурного образования (в виду повышенного уровня риска на занятиях по предмету, полного отсутствия условий для проведения занятий, значительных нарушений со стороны преподавателей и отсутствия, полезных для обучающихся результатов обучения); 3% ответов, не отразивших определённых тенденций развития физкультурного образования.

На третьем этапе: итогом которого стала настоящая статья, были выделены четыре основных тенденции развития физкультурного образования в

современных учреждениях среднего и высшего образования Российской Федерации:

1. Положительное развитие.
2. Замедленное положительное развитие.
3. Стагнация.
4. Отрицательное развитие.

Как видно из процентного распределения, преобладающей тенденцией развития физкультурного образования на сегодня является положительное развитие, замедленное частными факторами. Примерно одинаковая доля опрошенных, определила крайние тенденции, как положительные, так и отрицательные. Наименьшее число респондентов выявило стагнацию, и это означает, что на сегодня физкультурное образование развивается достаточно динамично. Данные тенденции не в одинаковых пропорциях реализуются в различных образовательных учреждениях. Во многом на качество физкультурного образования и, как следствие, на тенденции его развития влияет финансирование образовательного учреждения, особенности учебного плана и профессионально-личностные качества преподавателей.

Литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
3. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

*Куприянова К.Е.,
студентка группы ЗПФКС 31-17
Факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р. пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматривается значение уровня владения техникой выполнения нападающего удара в контексте подготовки волейболистов в спортивных школах. Выявляется уровень владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет и обосновывается необходимость разработки методики совершенствования данного технического приема.

Ключевые слова: спортивная подготовка, техники нападающего удара, волейболисты, методика, техника.

Актуальность. Процесс развития волейбола и его изменение правил соревнований, рост спортивного мастерства ведущих игроков обуславливают поиск новых направлений совершенствования системы спортивной подготовки [7]. Многие специалисты в области подготовки волейболистов утверждают о том, что в современном волейболе наиболее сложным техническим элементом является нападающий удар [1,2,3]. Это детерминировано тем, что при выполнении данного технического приема все действия волейболиста в этот момент сконцентрированы на достижение следующих целей: разбег по направлению мяча, нахождение оптимальной точки для отталкивания, оценке траектория полета мяча, совершение максимально высокого прыжка, выбор наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способа удара, выполнение удара точно в цель, достаточно быстро переключение на другие действия после совершенного нападающего удара [4].

Результативность игры в волейболе зависит от количественных и качественных выполненных нападающих ударов, так как приносит больше выигранных командой очков, чем остальные элементы игры. Результативное

выполнение нападающего удара в соревновательной деятельности у волейболиста занимает не более нескольких секунд, однако невероятно сложные представленные составляющие этого технического приема, являющиеся основой профессионализма волейболиста требуют при обучении и совершенствовании значительного объема тренировочного времени. Следует отметить, что эффективное выполнение нападающего удара зависит индивидуальных особенностей волейболиста: уровня развития физических качеств, ведущей руки и ее длины, форма кисти при ударе и многое другое [4].

Анализ научной и научно-методической литературы показал, что вопросы методики обучения и совершенствования нападающего удара рассмотрены достаточно полно. Это в первую очередь исследования А.В. Беляева, Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещева, А.В. Суханова, А.Г. Фурманова и других. Более детальный анализ этих работ показал, что предложенные авторами методики для совершенствования нападающего удара во многом разнообразны и единой методики по совершенствованию нападающего удара нет.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения уровня владения техникой нападающего удара волейболистов 15-16 лет было проведено педагогическое исследование на базе МБУ СШ № 17 ГО г. Уфа РБ. В исследовании принимали участие 20 волейболистов 15-16 лет, занимающихся в МБУ СШ № 34 по волейболу. Контрольную и экспериментальную группы составили по 10 волейболистов. После проведенного тестирования между результатами в контрольной и экспериментальной группами достоверно значимых различий не выявлено, при $p > 0,05$ (табл.).

Результаты в тесте «Техника выполнения прямого нападающего удара» – результаты в контрольной группе составляют $1,9 \pm 0,3$ баллов, а в экспериментальной группа составляют $2,1 \pm 0,3$ баллов.

Результаты в тесте «Нападающий удар из зоны №4 в зону № 5» - до эксперимента результаты в контрольной группе - $2,8 \pm 0,5$ баллов, в экспериментальной группе - $3,2 \pm 0,5$ баллов.

Результаты в тесте «Нападающий удар из зоны №2 в зону № 1» - до эксперимента результаты в контрольной группе - $3,9 \pm 0,5$ баллов, в экспериментальной группе - $4,3 \pm 0,5$ баллов.

Таблица 1

Результаты контрольного тестирования в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента, $M \pm m$

Контрольные испытания	КГ	ЭГ	p
Техника выполнения прямого нападающего удара, балл	$1,9 \pm 0,3$	$2,1 \pm 0,3$	$> 0,05$
Нападающий удар из зоны №4 в зону № 5, балл	$2,8 \pm 0,5$	$3,2 \pm 0,5$	$> 0,05$
Нападающий удар из зоны №2 в зону № 1, балл	$3,9 \pm 0,5$	$4,3 \pm 0,5$	$> 0,05$

Примечания: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа, p - достоверность различий; M - среднее арифметическое значение признака; m - ошибка среднего арифметического значения.

Выводы. Таким образом, на основании полученных результатов контрольного испытания, можно сделать вывод о том, что в экспериментальной и контрольной группе не выявлено достоверность различий, следовательно, группы однородны и возможно проведения педагогического эксперимента поэтому, считаем, что в учебно-тренировочном процессе волейболистов необходимо разработать и внедрить методику, направленную на совершенствование нападающего удара.

Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол / Беляев А.В., М.В. Савин.- М.: Физкультура, образование, наука, 2000.-368с.
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
3. Казакова Ю.В. Волейбол. Изучаем нападающий удар / Ю.В. Казакова. – Быково, 2015.- 10 с.
4. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Клещев, Ю.Н. - М. : СпортАкадемия- Пресс, 2002. - 192 с.

5. Студенческая библиотека онлайн. - Режим доступа:

http://studbooks.net/802806/turizm/razvitie_fizicheskikh_kachestv_voleybolista

6. Суханов, А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.В. Суханов. - Москва, 2007. - 24 с.

7. Тинюков А.Б. Совершенствование технической подготовленности квалифицированных волейболистов / А.Б. Тинюков // Российский журнал физического воспитания и спорта. - Ульяновск, 2016.- № 1 (38). С.94-101.

8. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / Фурманов, А.Г.- Минск : МЕТ, 2007. - 329 с.

*Лизон Е.Н.
Студент группы ЗПФКС 31-17
факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

ИССЛЕДОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность В настоящее время тактическое мышление у детей старшего школьного возраста используются в различной последовательности и дозировки. В современных уроках по волейболу возникает недостаточность обеспечения учебно-тренировочного процесса направленного на воспитание тактического мышления, четко дозированными и структурированными упражнениями, следовательно, научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому методическая разработка направлена на формирование тактического мышления у учащихся и является интуитивной, заставляя их думать и быстро реагировать в той или иной ситуации на площадке.

Методы математической статистики. В нашем исследовании мы использовали независимый эксперимент, который проводился на основе изучения результатов контрольной и экспериментальной групп.

В качестве основного диагностического инструмента использован метод исследования особенностей тактического мышления в волейболе по А.А. Чуркину. Методика является комплексной и позволяет определить особенности концентрации внимания, пространственно-временной точности движений, быстроту реакцию, а также всего тактического мышления в целом.

Результаты исследования

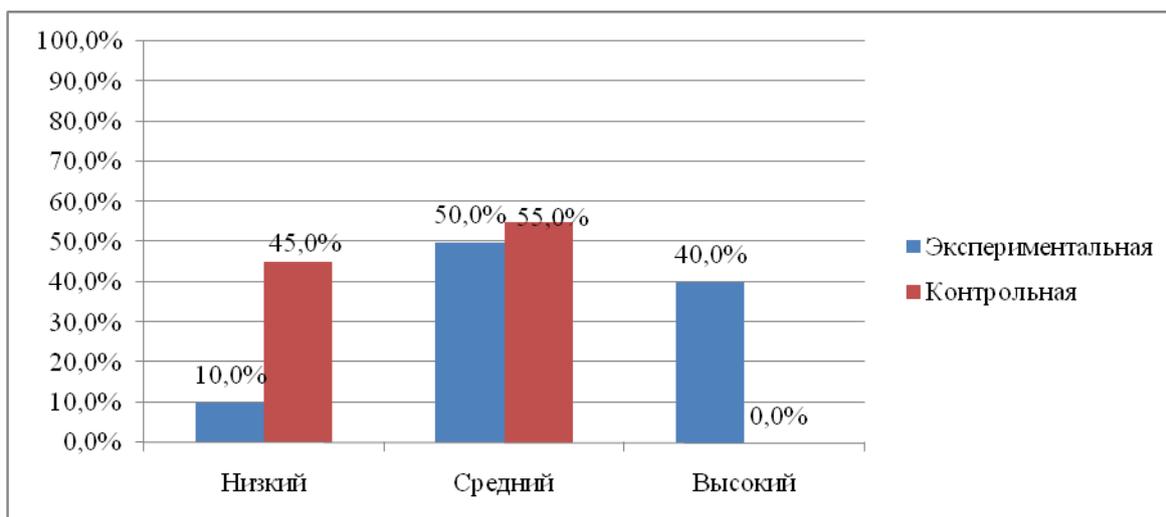
В ходе констатирующей диагностики было определено, что в двух группах исследования равное число участников (по 50% в двух группах) имеют средний и низкий уровень развития тактического мышления.

Результаты статистического анализа в ходе статистического анализа позволяют говорить о том, что участники экспериментальной группы не отличаются от участников контрольной группы по показателям сформированности тактического мышления. Была осуществлена процедура целенаправленного воздействия, направленного на развитие тактического мышления на уроках физической культуры по окончании которой была выполнена процедура контрольной диагностики.

Полученные данные позволяют говорить о том, что большинство участников экспериментальной группы характеризуются средним (50%) и высоким (40%) уровнем развития тактического мышления

Школьники, принимавшие участие в исследовании и являвшиеся членами экспериментальной группы оказывались способными успешно реализовывать результативные тактические операции. В контрольной группе существенных изменений в изучаемых показателях не выявлено.

Соотношение показателей по результатам контрольной диагностики представлено на рисунке 1.



Определено, что участники экспериментальной группы характеризуются статистики более высоким уровнем сформированности тактического мышления по сравнению с участниками контрольной группы ($t=5,07$; $p<0,01$). Можно говорить о том, что уровень развития тактического мышления у участников экспериментальной группы достоверно выше, чем у участников контрольной группы.

Таблица 1

Результаты проверки достоверности сдвига показателей сформированности тактического мышления

Среднее, констатирующий	Среднее, контрольный	t	p
3,85	6,75	-12,11	<0,01
3,85	3,65	1,07	0,29

Статистически достоверные сдвиги диагностируются только в экспериментальной группе ($t=-12,11$; $p<0,01$). Можно говорить о том, что статистически достоверные сдвиги диагностируются только в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе статистически достоверных изменений не было выявлено.

Заключение или выводы

Развитие технических навыков и тактического мышления возможно при тщательном планировании учебно-тренировочного процесса. Он

предусматривает: 1) теоретическую подготовку; 2) индивидуальные действия; 3) групповые и командные действия.

На решение задачи волейболист тратит больше времени, чем на восприятие и ответное двигательное действие. Однако с приобретением опыта скрытое время двигательных реакций, необходимое для решения тактической задачи, значительно сокращается.

Результат двигательного решения передаётся памяти с помощью обратной связи. Если задача решена положительно, то в будущем в такой же ситуации волейболист выберёт тот же путь решения. При отрицательном решении тактической задачи действие должно подвергнуться коррекции.

Исходя из вышесказанного, следует, что в учебном процессе в общеобразовательных школах недостаточно времени и внимания уделяется развитию тактического мышления именно в данный возраст. Что подтверждает, что данная тема актуальна и требует внедрения новых эффективных методов обучения игры в волейбол на уроках физической культуры.

Список использованной литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ А.В.Беляев, М.В.Савин. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368с.
2. Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки.– М.: Физкультура и Спорт, 2007.
3. Демиденко, О.В. Моделирование процесса развития точности движений у волейболистов массовых разрядов: автореф. дис....канд. пед. наук / О.В.Демиденко. - М., 2007. - 22с.

*Пяткова К.Н.,
Студентка группы ЗПФКС 32-17,
Факультета физической культуры
Емельёва Татьяна Федоровна
научный руководитель
кандидат биологических наук, доцент
БГПУ им. М. Акмуллы*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Актуальность. Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. С помощью легкоатлетических упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека. Разнообразие видов легкоатлетических упражнений, легкость регулирования нагрузки, сравнительная простота оборудования мест занятий делают легкую атлетику массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Правильная организация и методика проведения занятий также содействуют формированию личности, воспитывают моральные качества (дисциплинированности, трудолюбия и т.д.) развитию умственных способностей.

При этом необходимо отметить, что использование новых информационных технологий, технических средств обучения - одни из приоритетных направлений работы учителей физической культуры в общеобразовательных школах при организации и проведении современного урока.

Наше исследование обусловлено также тем, что школьный возраст является самым благоприятным периодом для решения основных задач физического воспитания, т.е. в укреплении их здоровья, в формировании и совершенствовании жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Особое место в общеобразовательной школе занимают легкоатлетические упражнения, которые играют большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта [1].

Уроки легкой атлетики, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения имеют большое оздоровительное значение, требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшать деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом[5].

Результаты исследования. Положительное влияние легкоатлетических упражнений на занимающихся предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников. В школьных программах физического воспитания содержится теоретический и практический материал по легкой атлетике для всех классов. Занятия по легкой атлетике направлены на освоение техники бега, прыжков, метаний и совершенствования в этих видах

В общеобразовательной школе существуют три организационно-методические формы проведения занятий по легкой атлетике: урок, тренировочные занятия и самостоятельные занятия. Эти формы тесно связаны между собой общими задачами и целями и лишь условно делятся по организационному принципу. Основной формой проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе является урок [55, 56].

В соответствии с особенностями техники в каждом виде легкой атлетики установилась своя последовательность усложняющихся упражнений. При этом техника разных видов легкой атлетики упрощается неодинаково. В метаниях это достигается отсечением разбега, скачка, поворотов. Упрощается и само метание с места. В прыжках в высоту остаются все части, но зато исключаются усложняющиеся движения. В этом случае первое упражнение – элементарный прыжок с большого разбега (например, прыжок «согнув ноги» с бокового разбега при обучении «перекидному»).

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что в настоящее время научно-методическое обеспечение по данной проблеме раскрыто недостаточно. Потребность расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде спорта обуславливается отсутствием на сегодняшний день научно-обоснованной методики, направленной на комплектование женских

акробатических пар

Выводы. Современный урок должен предусматривать формирование необходимости приобретения теоретических знаний о технике выполнения упражнения, основам физических качеств, влияния занятий легкоатлетическими упражнениями на организм человека. Специфические особенности различных вариантов бега, прыжков и метаний создают благоприятные возможности для воспитания морально-волевых качеств и трудолюбия. Использование новых информационных технологий, технических средств обучения - одни из приоритетных направлений работы учителей физической культуры в общеобразовательных школах при организации и проведении современного урока. Технические средства обучения – это устройства, помогающие учителю обеспечивать учащихся учебной информацией, управлять процессами запоминания, применения и понимания знаний, контролировать результаты обучения.

Литература:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1986.
2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. (Под общей редакцией М.П. Кривоносова и Т.П. Юшкевича), Минск - 1986г.
3. Спорт в школе: научно-методический журнал / Министерство Образования Российской Федерации. - 2003, № 22.

*Сапрыкина К.В.
студентка группы ЗПФКС 31-17,
Факультета физической культуры
Емелева Татьяна Федоровна
научный руководитель
кандидат биологических наук, доцент
БГПУ им. М. Акмуллы*

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК 10-12 ЛЕТ

Актуальность. Художественная гимнастика как вид спорта значительно омолодился в настоящее время. Заниматься этим видом спорта приходят сейчас девочки 5-6 лет, а в 7-8 лет они уже выполняют соревновательную программу

по 3-4 видам гимнастического многоборья. Непрерывный рост результатов предусматривает поиск новых форм, средств, методов работы с юными спортсменками.

Одним из важнейших факторов работы является развитие гибкости и координации движений у юных гимнасток. Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. В течение 1-2 года обучения художницы осваивают первые навыки работы с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Так же эта способность необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики. Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибания-разгибания и других движениях. Соответственно ее показатели измеряют по предельной амплитуде движения и масштабности упражнений. Амплитуда зависит в первую очередь от физических качеств спортсменки и степени ее развития. Одним из ведущих качеств, когда речь идет об амплитуде, является гибкость[21].

Гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость, изящество. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения волн, взмахов, движений кольцом. Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности для освоения техники владения предметами, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Результаты исследования. Методические особенности художественной гимнастики характеризуют в основном деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью, (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка), гимнастка должна

обладать такими качествами как: смелость, уравновешенность, самообладанием, настойчивость, стремлением к успеху. Процесс развития гибкости осуществлялся постепенно.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, была небольшой, но упражнения применялись систематически, на каждом занятии. Также эти упражнения включались в утреннюю гимнастику.

Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, проводилась разминка для разогревания мышц. Упражнения на растягивание давали эффект, если их повторяли до появления ощущения лёгкой болезненности.

Основными средствами развития гибкости являлись упражнения на растягивание, которые могли быть динамического и статического характера.

Выводы. Анализ литературных источников и имеющихся данных по теме работы показал – на этапе предварительной подготовки одним из важных условий в занятиях с юными гимнастками является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость. В художественной гимнастике большое внимание, по сравнению с остальными двигательными качествами, уделяется развитию гибкости, т.к. эти качества имеют решающее значение в достижение высоких спортивных результатов, благодаря целенаправленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений – наклонов, равновесий, прыжков, волн [33].

Литература:

1. Боброва, Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах./Г.А. Боброва.- М.:Физкультура и спорт, 1995. – 264с.
2. Кечетджиева, Л.В. Обучение детей художественной гимнастике/Л.В. Кечетджиева. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 96 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика/ Т.С.Лисицкая.- М.: Физкультура и спорт, 2002. - 231с.

*Сибгатуллина Л.М.,
студентка группы ЗПФКС 31-17,
Факультета физической культуры
Емелева Татьяна Федоровна
научный руководитель
кандидат биологических наук, доцент*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Актуальность. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Российской Федерации 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60 – 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать физическая культура. Знание нормальной физиологии и прежде всего физиологии здорового ребенка, возрастную психологию, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

Современная школа сместила акценты расширить образовательное поле в ущерб воспитанию и здоровью, тем самым создав условия, не только разрушающие, но и формирующие пороки. В результате общество имеет больное поколение. По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; 30-35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в школе в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушения психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения; до 80 % юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы в службе в Вооруженных Силах. Решение этой проблемы тем более необходимо, что напряжение педагогического процесса продолжается длительное время

(исторический отрезок) и приводит к хроническому истощению жизненных сил всех субъектов этих систем, влияющих в конечном итоге на состояние национального здоровья.

В России физической культуре уделяется много внимания, как в научной литературе, так и в работе различных съездов, конференций и форумов, посвященных оздоровлению населения; в школах вводится еще один час физической культуры .

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов имеющих подготовку по физической культуре формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Отсюда вытекают проблема формирования здорового образа жизни младших школьников. Поэтому тему нашего исследования мы избрали «Влияние физической культуры на формирования здорового образа жизни младших школьников».

Результаты исследования.

Результаты анкетирования, направленные на оценку индивидуального стиля жизни учащихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни, можно представить в виде сводной таблицы в %.

Так, при анализе полученных данных, мы установили, что у 57% испытуемых был установлен средний уровень оценки здорового образа жизни. Это указывает на то, что данная группа школьников, знакома с основами здорового образа жизни, но не всегда их придерживается в своей жизнедеятельности.

Низкий уровень оценки здорового образа жизни наблюдался у 31% испытуемых, и только 12% школьников придерживаются основ здорового образа жизни в процессе своего развития. Это обстоятельство, возможно, указывает на то, что у испытуемых заложены стереотипы поведения

нездорового стиля жизни и недостаточно серьезного отношения к своему здоровью, к его сохранению и укреплению.

При этом, несмотря на то, что 65% опрошенных школьников регулярно занимаются спортом и посещают спортивные секции, только 28% постоянно делают зарядку. Несмотря на низкий процент хронических заболеваний 7% (примерно 5 человек), регулярно обращаются к врачу 77% обследованных учащихся. При этом затрудняются ответить на вопрос о том, страдают хроническими заболеваниями они или нет 18% детей.

Мода на здоровье опять начинает возвращаться. Больше половины опрошенных, пытаются использовать выходные дни, для активного отдыха и занятий спортом.

Выводы. Результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе.

2. Одно из ведущих мест, в формировании здорового стиля жизни школьников младшего возраста играет мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс познания и формирования здоровья, для чего необходимо квалифицированные специалисты в области педагогики и спорта, инновационные подходы в методике преподавания физической культуры, медицинскими работниками, оборудованные спортзалы, разнообразие спортивных секций, в том числе и для детей с ограниченными возможностями.

3. Наши исследования позволили установить, что занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на детский организм, сохраняют и укрепляют не только физическое здоровье, но и приводят в равновесие психоэмоциональный фон школьника.

Литература:

1. Дуркин П.К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева. // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №8. - С. 2 - 5.
2. Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2006. - С. 179 - 193.
3. Заманов С.П. Здоровье, образ жизни. - М: Медицина, 2004. - 214 с.
4. Захаров Ю.М. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. - Кишинев, 2009. - 184 с.
5. Макаров В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. - М.: Академия, 2001. - 320 с.

*Солиева А.Р.,
студентка группы ПОФК 31-17,
Факультета физической культуры
Емелева Татьяна Федоровна
научный руководитель
кандидат биологических наук, доцент*

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Актуальность. Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке [1, 2].

Однако научных исследований, направленных на воспитание специальных физических качеств занимающихся 12-13 лет в секции по баскетболу небольшое количество. В связи с этим актуальным является разработка комплекса упражнений, направленного на воспитание специальных физических качеств баскетболистов.

Методы и организация исследования.

В педагогическом эксперименте привлекались 20 юношей СШОР по баскетболу г. Уфы. Испытуемые были распределены на две группы, экспериментальную и контрольную, по 10 человек в каждой. Эффективность подобранного комплекса упражнений направленного на воспитание специальных физических качеств баскетболистов в процессе педагогического эксперимента. Эксперимент проводился на базе СШОР по баскетболу г. Уфы. В эксперименте принимали участие 20 юношей 15-16 лет, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (К) и вторая группа (n=20) – экспериментальная (Э).

Разработанный комплекс упражнений направленный на воспитание специальных физических качеств занимающихся 12-13 лет в секции по баскетболу использовался 3 раза в недельном микроцикле в течение 15 минут. В содержание разработанного комплекса входили упражнения для воспитания координационных способностей, выполняемые на ограниченном пространстве и с мячами разного веса, для воспитания скоростных способностей использовались подвижные игры с элементами баскетбола.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты тестирования, проведенные на I этапе педагогического эксперимента (октябрь-2018) в начале эксперимента свидетельствуют об однородности сравниваемых групп. На втором этапе эксперимента (март-2019) результаты контрольной и экспериментальной группы стали достоверно отличаться по показателям всех контрольных тестов.

В тесте челночный бег (4x10 м) (табл.) средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны $13,6 \pm 0,1$ сек., а в контрольной $14,1 \pm 0,1$ сек, при $p < 0,05$.

В тесте Обводка стоек с ведением правой и левой рукой показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны $6,84 \pm 0,3$ сек., а в контрольной $6,59 \pm 0,2$ сек, при $p < 0,05$.

Таблица

Изменение показателей уровня специальной физической подготовленности после эксперимента в ЭГ и КГ ($M \pm m$)

Эксперимент			
	ЭГ	КГ	p
Челночный бег (4x10 м), с	$13,6 \pm 0,1$	$14,1 \pm 0,1$	$p < 0,05$
Обводка стоек с ведением правой и левой рукой, с	$6,84 \pm 0,3$	$6,59 \pm 0,2$	$p < 0,05$
Бег 20 метров, с	$3,68 \pm 0,2$	$4,13 \pm 0,2$	$p < 0,05$
Бег 30 метров, с	$5,90 \pm 0,01$	$6,05 \pm 0,01$	$p < 0,05$

Примечание:

ЭГ – экспериментальная группа;

КГ – контрольная группа;

p - достоверность различий между группами;

M - среднее арифметическое значение признака;

m – ошибка среднего арифметического значения.

В тесте Бег 20 метров средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны $3,68 \pm 0,2$ сек., а в контрольной $4,13 \pm 0,2$ сек, при $p < 0,05$.

В тесте Бег 30 метров средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны $5,90 \pm 0,01$ сек., а в контрольной $6,05 \pm 0,01$ сек, при $p < 0,05$.

Анализ показателей уровня развития специальных физических качеств, свидетельствует о том, что прослеживается положительная статистически значимую динамику данных, где экспериментальная группа превосходит контрольную ($p < 0,05$).

Выводы. Разработанный комплекс, направленные на воспитание специальных физических качеств занимающихся 12-13 лет в секции по баскетболу в опытно-экспериментальной группе можно считать эффективными, на что указывают достоверно значимое улучшение показателей всех контрольных тестов по сравнению с контролем после педагогического эксперимента.

Литература.

1. Дьяков, В. Физическая подготовка спортсменов. / В. Дьяков. М.: Физкультура и спорт, 2004. 86с.
2. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. канд. пед. наук / С.Н. Елевич. М.: Физкультура и спорт, 2004. 27 с.

*Субботина В.В.
студентка группы ПОФК 31-17,
Факультета физической культуры
Емелева Татьяна Федоровна
научный руководитель
кандидат биологических наук, доцент
БГПУ им. М. Акмуллы*

КОМПЛЕКТОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПАР С УЧЕТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Актуальность. В последние годы в спортивной акробатике постоянно растущая конкуренция национальных сборных команд на международной арене выдвигает все новые задачи в подготовке спортсменов. Одними из приоритетных становятся овладение программами международного класса в короткие сроки и на высоком качественном уровне, а также демонстрация стабильности и надежности их выполнения в условиях соревнований [37].

Целенаправленная многолетняя подготовка, а также воспитание спортсменов высокого класса сложный процесс, качество которого

определяется целым рядом факторов [14].

Изучение проблемы показало, что в научно-методической литературе слабо раскрыты вопросы, касающиеся комплектования женских пар с учетом конкретной деятельности, в частности бросковых упражнений. Однако широко рассматривались вопросы комплектования акробатических пар с учетом показателей физических качеств и особенностей телосложения, но как показывает практика недостаточно учитывать только эти параметры при комплектовании акробатических пар [3].

Бросковые упражнения, выполняемые в женских парах очень сложны. В этом виде упражнений крайне необходима согласованность движений «нижнего» с усилиями «верхнего», который отталкивается и приземляется на плечи или руки партнера. В связи с этим мы считаем, что комплектование пар необходимо проводить на основе показателей бросковых упражнений [1].

Таким образом, вопрос комплектования женских акробатических пар обнаруживает необходимость применения более совершенной и эффективной методики. Однако нет достаточно всесторонне разработанной методики комплектования женских пар. Эти обстоятельства подчеркивают актуальность исследования по разработке методики комплектования женских акробатических пар.

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что в настоящее время научно-методическое обеспечение по данной проблеме раскрыто недостаточно. Потребность расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде спорта обуславливается отсутствием на сегодняшний день научно-обоснованной методики, направленной на комплектование женских акробатических пар

Результаты исследования. Из анализа научно-методической литературы по теме исследования выявлено, что важными условиями успешного обучения спортивным упражнениям необходимо знание их техники, последовательности движений различных частей тела, чередования толчков руками или ногами [10].

Спортивная техника каждого вида спорта включает в себя совокупность технических приемов, способов преодоления пространства, действий со снарядами, взаимодействий с партнерами и противниками. Каждое из этих действий - это спортивное упражнение, и в них можно найти общие для всех характерные признаки. Все движения спортивной техники строго целенаправленны, рационально организованы, отличаются высокой экономичностью, высоким коэффициентом полезного действия, наилучшим использованием сил [9].

Движения спортсмена подчиняются законам механики точно также как движения неживых тел. Анализ с позиций механики необходимая предпосылка результативного анализа техники спортивных двигательных действий и выполнения спортивных упражнений [44].

В настоящее время в парно-групповой акробатике выделяют три группы упражнений - акробатические прыжки, балансовые и бросковые (темповые и вольтижные) упражнения [39; 41].

Основой вольтижных упражнений являются полуперевороты, перевороты, полеты и сальто. Особенностью выполнения данных упражнений в парной акробатике является взаимодействие двух спортсменов. Один из них нижний. Он обеспечивает отталкивание своего партнера. Акробат, стоящий на руках или плечах нижнего спортсмена – верхний, отталкивается от него и непосредственно выполняет «фигуру полета» [19].

Многие годы техника парных акробатических упражнений с фазой полета совершенствовалась главным образом на основе практического опыта спортсменов и тренеров. В научно-методической литературе вопросы совершенствования техники вольтижных упражнений носят описательный характер и не позволяют эффективно осуществлять обучения им акробатов [25]. С ростом сложности вольтижных упражнений остро ощущается необходимость теоретического осмысления особенностей техники выполнения рассматриваемых упражнений. Соколов Г.Я. впервые раскрывает биомеханические закономерности взаимодействия спортсменов в паре,

выполняющих вольтижные упражнения. Автор указывает, что система «нижний-верхний» представляет собой сложную колебательную систему, свойства которой оказывают существенное влияние на технику выполнения вольтижных элементов и, в конечном счете, на спортивные достижения [40;43].

Выводы. Движения, составляющие техническую основу акробатических упражнений, должны осуществляться с наименьшей вариативностью, автоматизация этих движений является перспективным направлением в существенном повышении спортивного мастерства в парно-групповой акробатике. В основе техники выполнения бросковых упражнений в женских акробатических парах лежит темповое упражнение или толчок нижним акробатом верхнего и отталкивание верхнего от нижнего партнера. При этом толчок нижним спортсменом верхнего партнера тесно взаимосвязан и определенным образом согласован с отталкиванием верхнего от нижнего.

При комплектовании акробатических пар необходимо учитывать срабатываемость в паре, то есть единство взаимодействий партнеров в условиях совместной спортивной деятельности.

Литература:

1. Болобан В.Н. Методика обучения парным акробатическим упражнениям [Текст]: учеб.пособие. Киев.- Здоровье, 1995. С. 40-47.
2. Коркин В.П. Групповая акробатика [Текст]: учеб.пособие. М.:Физкультура и спорт, 2008. 192 с.
3. Решетин А.А. Методика обучения бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки [Текст]: авторефдис. канд. пед. наук. Волгоград: ВГАФК, 2009. 26 с.
4. Соколов Г.Я. Сравнительный анализ техники двух способов отталкивания с плеч в парных акробатических упражнениях [Текст]: сб. науч. тр. Омск, 2003. С. 115-124.

*Тимербулатов В.В.,
Студент группы ЗПФКС 31-17
Факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЕГУНОВ 13-14 ЛЕТ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Актуальность. Многие исследователи пришли к выводу, что скорость и выносливость – качества, к развитию которых обязан стремиться бегун. На современном этапе развития легкой атлетики все чаще рождаются споры о том, что главное в беге на средние дистанции – скорость или специальная выносливость? Что лучше развивать вначале: скорость, а затем выносливость; выносливость, а затем скорость или одновременно и скорость, и выносливость.

Научные исследователи европейских стран пришли к выводу, что ограничиваться в подготовке бегуна использованием только длительного равномерного бега нельзя и что повторное пробегание тренировочных отрезков дистанции с паузами отдыха между ними наилучшим образом вырабатывает у спортсмена качества скорости и специальной выносливости.

Исходя из вышеизложенного следует, что научно-методическое обеспечение процесса воспитания специальных физических качеств бегунов 15-16 лет на средние дистанции является недостаточным, так как многие вопросы, связанные с методикой их воспитания в легкой атлетики еще не решены. Поэтому становится актуальной разработка комплекса упражнений, направленного на воспитание специальных физических качеств бегунов 13-14 лет на средние дистанции [1, 2].

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач, использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.

3. Контрольное тестирование.

4. Методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте привлекались 20 юношей гимназии № 16 г. Уфы. Испытуемые были распределены на две группы, экспериментальную и контрольную, по 10 человек в каждой. По возрасту, специальной подготовленности, между ними не было статистически значимых различий.

В содержание разработанного комплекса входили упражнения выполняемые в аэробно-анаэробном режиме с использованием «Фартлек программы» и велоэргометра. В первый, второй, день использовался в конце подготовительной части упражнения на велоэргометре, в третий и четвертый дни недельного микроцикла использовалась «Фартлек программа». В первый тренировочный день проходила тренировка для развития анаэробно-алактатной энергетической системы. Во второй тренировочный день проходила тренировка для развития анаэробно-гликолитической энергетической системы. В третий день недельного микроцикла использовался Фартлек с убывающим ритмом. В четвертый день недельного микроцикла использовался «Фартлек с возрастающим ритмом».

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность разработанного комплекса упражнений была доказана в процессе межгруппового анализа изменения показателей специальных физических качеств бегунов на средние дистанции 13-14 лет в процессе педагогического эксперимента.

При межгрупповом анализе результатов тестирования было выявлено (таблица), что в начале эксперимента у юношей экспериментальной группы и контрольной групп достоверно значимых различий не выявлено ($p > 0,05$), что говорит об однородности групп в начале эксперимента.

Таблица 1

Изменение уровня развития специальных физических качеств у юношей КГ (n=10) и ЭГ (n=10) в процессе педагогического эксперимента ($M \pm \sigma$)

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	p_1
-------	--------	-----------------	--------------------	-------

Бег 1500 м, мин	КГ	6,27±0,4	5,17±0,02	>0,05
	ЭГ	6,28±0,5	5,08±0,02	<0,05
	p ₂	>0,05	<0,05	
Бег 100м, с	КГ	16,6±0,3	16,4±0,03	>0,05
	ЭГ	16,5±0,3	15,5±0,01	<0,05
	p ₂	>0,05	<0,05	
Бег 60м, с	КГ	6,4±0,2	6,2±0,02	>0,05
	ЭГ	6,3±0,2	5,6±0,01	<0,05
	p ₂	>0,05	<0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, p₁ – внутригрупповая достоверность различий; p₂ – межгрупповая достоверность различий.

В конце эксперимента показатели в Беге 1500м у юношей экспериментальной группы составил 5,08±0,02 мин, а в контрольной 5,17±0,02 мин, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса.

Показатели в Бег 100м у юношей экспериментальной группы составил 15,5±0,01 с, а в контрольной 16,4±0,03с, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса.

Показатели в Бег 60м у юношей экспериментальной группы составил 5,6±0,01 с, а в контрольной 6,2±0,02 с, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса.

Выводы. Для выявления эффективности разработанного комплекса упражнений проанализированы межгрупповые изменения показателей специальных физических качеств бегунов на средние дистанции 13-14 лет в процессе педагогического эксперимента. При межгрупповом анализе результатов тестирования было выявлено, что в начале эксперимента в показателях всех тестов достоверно значимых различий не выявлено (p>0,05), что говорит об однородности групп в начале эксперимента. В конце эксперимента в показателях всех тестов, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса. Таким образом, разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание специальных физических качеств бегунов 13-14 лет на средние дистанции в экспериментальной группе можно считать эффективными, на что

указывают достоверно значимое улучшение показателей в тестах: Бег 1500м, Бег 100 м, Бег 60 м по сравнению с контрольной группой после педагогического эксперимента.

Литература.

1. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. - М.: Советский спорт, 2009. - 232 с.
2. Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: Учебное пособие / Г.П. Виноградов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 105 с.

*Хабирова Р.М.
Студент группы ЗПФКС 32-17
Факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы
научный рук , к.б. н , доцент Данилов Е. В.*

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Актуальность. В системе физического воспитания лыжный спорт является чрезвычайно полезным и доступным средством повышения уровня физической работоспособности, оздоровления, закаливания всех возрастных групп населения нашей страны. Вопросами развития физических качеств занимались в разное время многие авторы. Особо пристальное внимание к развитию скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков впервые проявилось у специалистов после появления коньковых ходов еще в 80-х годах прошлого столетия.

В настоящее время существенным фактором, оказывающим влияние на развитие скоростно-силовых качеств лыжников, стало введение в программу международных соревнований спринтерской дистанции с выбыванием, более коротких дистанций (10 км + 10 км у мужчин и 5 км + 5 км у женщин) с

передвижением классическими и коньковыми ходами («Дуатлон») и проведением соревнований с общего старта («Масстарт»).

Большое внимание к скоростно-силовой подготовке в лыжном спорте объясняется дальнейшей интенсификацией тренировочного процесса, связанной с развитием лыжного спорта: усложнением лыжных трасс, появлением более энергоёмких вариантов коньковых ходов и постоянно возрастающей конкуренции на международных соревнованиях. Скорость лыжника-гонщика при передвижении по дистанции зависит от мощности усилий, развиваемых при отталкивании лыжами и палками, т.е. от скоростно-силовой подготовленности спортсмена [37].

На основании вышеизложенного, следует констатировать противоречия между потребностью научного и методического обеспечения скоростно-силовой подготовки и отсутствием апробированных методик данного вида подготовки лыжников-гонщиков в возрасте 15-17 лет.

На основании выявленных противоречий, указанной проблемы исследования нами было запланировано диссертационное исследование: «Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов среднего профессионального учебного заведения на примере вне учебной работы по лыжным гонкам».

Нами был проведен педагогический эксперимент с внедрением в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы составленных комплексов упражнений.

Тренировочные занятия были построены на основе принципов теории и методики физического воспитания и спорта. Эксперимент проводился в рамках подготовительного этапа подготовки лыжников-гонщиков и длился 3 месяца с сентября по ноябрь 2015 года. Педагогический эксперимент строился следующим образом: 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) учебно-тренировочные занятия были направлены на воспитание скоростно-силовых качеств. По вторникам выполнялись задания на общую выносливость: кроссовая, скоростная, имитационная подготовка и упражнения на ОФП.

Суббота – игровой день. Четверг и воскресенье – выходные дни.

Было установлено, что наиболее эффективными являются специальные упражнения. Поэтому при выборе средств скоростно-силовой подготовки нужно отдавать предпочтение специфическим средствам, т. е. соответствующим по структуре движений и характеру проявления усилий соревновательному действию.

По рекомендациям ряда авторов нами был разработан дополнительный комплекс упражнений для экспериментальной группы, особенностью которого было применение упражнений с отягощением для развития скоростно-силовой подготовки. В экспериментальной группе дополнительно применялись следующие средства подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с камнями (вес 3 кг.) (выпрыгивания из низкого приседа вверх 3-4 серии по 30 сек., перепрыгивание через бревно 3-4 серии по 30 сек.), бег по пашне (4-5 серий по 150-200 метров), упражнения с партнёром на плечах, упражнение «тележка», прыжки и многоскоки с отталкиваниями лыжными палками (с отягощением 2-3 кг, закрепляемым на поясе).

Литература:

1. Абатуров, Р.А. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде / Р.А. Абатуров, И.Г. Огольцов. - М.-Лыжный спорт, 2013.- 56с.
2. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт»: учебное пособие / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. – М.: Наука, 2004. – 320 с.
3. Еремин, И.В. Построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / И.В. Еремин, А.В. Пермяков, И.Г. Огольцов – М.: Лыжный спорт, 2003. –147 с.
4. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника / Т.И Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.
5. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский цент «Академия», 2000. – 480 с.

*Хисматуллина Р.Р.
Студентка группы ЗПФКС 32-17
Факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

КРОССФИТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. На современном этапе развития физической культуры и спорта необходимы новые виды, средства и методы тренировок, способные развивать функциональное состояние и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста. В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена прежде всего на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей. Одним из современных и перспективных направлений, отвечающих данным требованиям служит система многофункциональных высокоинтенсивных упражнений кроссфит[3].

Результаты исследования. Впервые термин кроссфит фигурирует в 2000 году. Идея кроссфита принадлежит американцу Грегу Глассману. Он в 2001 году в Калифорнии открывает первый кроссфит-зал со специальными снарядами.

Важной особенностью кроссфита является вариативность, то есть каждая тренировка имеет новую программу. В кроссфите это называется «workoutoftheday», или WOD — задание на день. Занятия по кроссфиту включают в себя: общую разминку, развивающий блок и 15–20 минут высокоинтенсивной тренировки. Основными правилами тренировки являются максимальная интенсивность, частота тренировок, минимальность или отсутствие отдыха, изменение направления нагрузок на каждом занятии.

Так же особенностями кроссфита являются: во первых, всестороннее воздействие на организм занимающегося, способствующее повышению эффективности физической подготовки; во вторых, быстрота смены условий, приемов, обстановки, позволяют детям работать быстрее, инициативнее, находчивее; в третьих, сочетание высокой эмоциональности и активности с эмоциональным напряжением, проявлением сдержанности и контроля; в четвертых, дух соперничества учит детей действовать максимально напряженно, преодолевая все трудности. Основная цель кроссфита: усовершенствование физических качеств, улучшение работоспособности, а также развитие быстрой адаптации к смене нагрузок [1].

Детский кроссфит чаще рассматривают не как отдельное направление, а как дополнительную подготовку к различным видам спорта. Благодаря тому, что функциональный тренинг охватывает весь спектр физического развития: скорость, сила, выносливость, ловкость, точность, координация, мощность, лидерские качества и т.д., он позволяет ребенку развиваться гармонично и дает хорошую спортивную базу для дальнейших занятий в выбранном виде спорта.

В каждый определенный период развития тело ребенка по-разному отзывается на ту или иную физическую нагрузку. Тренер всегда это учитывает и составляет комплексы из упражнений, которые в данный период времени наиболее актуальны для развития ребенка. Поэтому WOD для каждой возрастной группы будут совершенно разными. Так, например, комплексы для детей младшего школьного возраста могут включать челночный бег, выполнение простых упражнений на ловкость, точность и координацию: приседания, «медвежья походка», перепрыгивания через палку, запрыгивания на низкую платформу и т.п., при этом в качестве нагрузки используется собственный вес, надувные мячи, палки и прочее.

Помимо всестороннего развития, кроссфит позволяет значительно разнообразить тренировочный процесс, делая его занимательным и интересным. Постоянное переключение ребенка с одного упражнения на другое не даст ему заскучать, а соревновательный момент, который предусматривает

WOD, поднимет дух соперничества в коллективе. Программкароссфита для детей младшего школьного возраста использует естественный процесс развития двигательной активности ребенка вместо того, чтобы ограничивать его правилами. Программы кроссфит для детей рассчитаны на склонность ребенка к постоянному разнообразному движению, т.е. тренировки состоят именно из разных, постоянно меняющихся упражнений и имеют элемент игры[2].

Выводы. Таким образом из анализа литературных данных было определено, что занятия кроссфитом положительно влияют на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Занятия кроссфитом удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности — стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности. Занятия кроссфитом подготавливают детей к любой секции, дети учатся технически правильно выполнять любое физическое упражнение. Так же дети будут иметь правильную осанку, будут менее подвержены различным травмам и выработают крепкий иммунитет.

Литература

1. Зиамбетов В. Ю., Астраханкина Ю. С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. — 2016. — №7. — С. 1061-1063.
2. CrossFitkids: кроссфит для детей [Электронный ресурс]: Электрон. журн. — Краева Л.З: 2015. - . - режим доступа к журн.: <http://fixbody.ru/crossfit/articles/389-crossfit-kids-krossfit-dlya-detej.html>
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2008. - 479 с. : ил. – ISBN 978-5-7695-4866-6.

*Шалагин М.Р.
Студент группы ПОФК 31-17
Факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы
Научный рук. к. б. н., доцент Тимченко Т.В.*

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

В настоящий момент, по данным медицинских осмотров увеличивается количество учеников с низким уровнем физического развития: гипертонией, ожирением, дефицитом массы тела, низкорослостью. Поэтому в целях повышения оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями в педагогическом процессе большое значение имеет экспресс-оценка физического здоровья школьников.

Ситуация в системе образования ведет к нарастанию нагрузок на организм учащихся. Под влиянием обучения у школьников отмечается выраженное напряжение функционального состояния организма, снижение работоспособности, утомление, вызванное расстройством координационных механизмов.

Границы использования мониторинга за последнее десятилетие чрезвычайно расширились. Есть основания говорить, что осталось достаточно мало областей деятельности, где в той или иной мере не использовался бы мониторинг. Само понятие «мониторинг» представляет интерес с точки зрения его теоретического анализа, так как не имеет точного однозначного толкования, ибо изучается и используется в рамках различных сфер научно-практической деятельности.

Мониторинг - деятельность по наблюдению (слежению) за определенными объектами или явлениями.

Это определение является самым старым из рассматриваемых нами. Во время его появления мониторинг не был тем, чем он стал в настоящее время после периода бурного развития.

Д.Н.Гаврилов считал, что мониторинг – комплекс мероприятий, направленных на получение полной информации, ориентированной на предметную область, о функционировании сложной системы в целях управления ею [1].

А.В.Кабачкова считает, что определение эффективности и оценка качества здоровьесбережения школьников возможны посредством постоянно функционируемого мониторинга, целью которого является определение деятельности школы через уровни системности и последовательности реализации преподавательским коллективом учебного заведения здоровьесберегающих технологий.

Функционирование подобной модели мониторинга возможна при реализации следующих принципов: комплектности, системности, единства, динамичности [3].

Л.А.Семенов и Т.А.Губарев выделили модель технологии проведения мониторинга состояния физического развития в общеобразовательных учреждениях. Которая включает в себя два взаимосвязанных блока: информационный и деятельностный.

Информационный блок, в свою очередь, включает ряд поэтапных операций: компьютерную обработку результатов тестирования, создание банка данных о физической подготовленности и др.

Деятельностный блок включает действия, осуществляемые на основе полученной в результате обработки информации: разработку рекомендаций для проведения занятий, организацию занятий, регулярное проведение тестирования [4].

Недостаточная регламентация нагрузок, предъявляемых к растущему организму, их увеличение за счет интенсификации обучения, а так же влияние внешних факторов отражается на здоровье школьников [2].

Очень важно создать в школе такие условия, при которых педагоги, учитывая возможности учащихся, способствовали бы повышению эффективности учебно-воспитательного процесса. Необходимы не только

оптимизация учебных нагрузок, но и разработка критериев их соответствия функциональным резервам, и психофизиологического состояний организма школьников.

Современное состояние свидетельствует о необходимости и актуальности проведение оценки физического состояния школьников. Выявлению уровня здоровьесберегающих систем в школе и дать рекомендации для повышения уровня здоровья школьников.

Более объективную и обширную оценку мы можем получить с помощью мониторинга физического состояния школьников. Данная процедура охватывает многие критерии, не только физического состояния, но психологического, психофизического и др. Что является более информативным исследованием. И дает возможность более глубокого анализа данной проблемы.

Литература.

1. Гаврилов, Д.Н. Особенности мониторинга физического состояния населения / Д.Н. Гаврилов // Теория и практика физической культуры.- 2006. - №3. - С. 60-62.
2. Горелик, В.В. Оценка физического развития в мониторинге состояния здоровья школьников / В.В. Горелик //Проблемы прикладной экологии. – 2010.- №1.- С. 227-230.
3. Кабачкова, А.В. Мониторинг здоровья студентов ВУЗа: организация и методические проблемы/ А.В.Кабачкова, Л. В. Капилевич // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета.- 2014.- №1.- С. 112 – 116.
4. Семенов, Л.А. Технологизация проведения мониторинга состояния физической подготовленности в общеобразовательных учреждениях / Т. А. Губарев, Л. А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009.- №3.- С. 41-45.

*Шарафутдинов Д.М.
Студент группы ЗПФКС 32-17
Факультета физической культуры
БГПУ им. М. Акмуллы
научный руководитель, к.б.н., доцент Емелёва Т.Ф.*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. Физическая культура в школе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека, системы гуманистического воспитания школьников [1]. Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования.

Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность требуют значительного времени. На ближайшие годы первостепенным является совершенствование действующих форм школьной физической культуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программы компонентов. В настоящее время остро встает проблема повышения эффективности физического воспитания детей школьного возраста.

В этой связи необходимы новые подходы, средства и технологии, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся, максимально реализующие их интересы, склонности и способности, позволяющие увеличить двигательную активность [2].

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач, использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.

2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольное тестирование.
4. Методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с целью сравнительного анализа уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста.

Эксперимент проводился на базе МБОУ «Лицей № 60» и МБОУ «Лицей № 68» г.Уфы. В эксперименте принимали два шестых класса, по одному от каждой школы. Возраст детей 12-13 лет. В каждом классе количество учеников составляло 31 и 32 человека.

Программы по физической культуре для обучающихся 6 классов обеих школ разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

Оба класса занимались по действующей школьной программе, составленной на основании рекомендованной программы В.И. Ляха.

Программы обеих школ совпадают по большинству компонентов, авторских методик не используется ни в одном лицее.

Основным отличием является различие распределения учебного времени прохождения программного материала в вариативной части. Данное различие обусловлено спортивной специализацией учителей физической культуры.

Выводы. По результатам межгруппового анализа было выявлено, что составленные учебные программы обеих школ является эффективными при воспитании физических качеств детей среднего школьного возраста, что подтверждает значительная положительная динамика внутригрупповых результатов. Статистически достоверные положительные изменения произошли в межгрупповых результатах детей лицея № 68 по отношению к результатам детей лицея №60 по результатам теста «бег 1000м» и у детей лицея № 60 по отношению к результатам детей лицея №68 по результатам теста «челночный бег 4x10». Результаты остальных тестирований характеризуются

присутствием положительной динамики. Таким образом, реализация программ по физической культуре обеих школ эффективно влияет на физическую подготовленность у детей среднего школьного возраста.

Литература:

1. Баранов, А.А. Здоровье детей России (состояние и проблемы) /А.А. Баранов.- М., 2010.-273с.
2. Фокин, Г.Ю. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов / Г.Ю. Фокин. Пособие для учителей, студентов педвузов. – М.: Школьная Пресса, 2003г. – 160с.

*Шубенкова А.А.
Студентка группы ЗПФКС 32-17
Факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

АНАЛИЗ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Актуальность. Проблема учебной программы является одной из главных на сегодняшний день, потому что в учебных заведениях невозможно работать без рабочей программе по ФГОС 2016. Данный вид документа акцентируют внимание на том, что программа является авторским продуктом, несмотря на то, что она подразумевает стандартизированную структуру и соответствует ФГОС. У каждого учителя должна быть своя рабочая программа, которая будет составлена с учетом особенностей реализации, классного коллектива и образовательного учреждения в целом. В документе важно отразить опыт педагога, стиль мышления, предпочтительные формы и методы преподавания, результат самообразования, повышения квалификации и внедрение инновационных технологий.

Учителя чаще всего копируют примерную программу и добавляют лишь тематическое планирование. Объем может достигать нескольких сот страниц. Документ не выполняет функцию эффективного инструмента для самого педагога, а является лишь формальностью. Поэтому учебная программа по физическому воспитанию является актуальной.

Результаты исследований. Для анализа учебной программы по физическому воспитанию были определены две школы: Башкирская гимназия № 158 г.Уфа и школа №1 из Белорецкого района п.Инзер. Исследования показали, что в Башкирской гимназии № 158 г.Уфа в учебную программу входят такие разделы как: основы занятий о физической культуре, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами баскетбола. Распределение учебного времени на 1 класс обучения составляет:99ч.

На раздел подвижные игры отводится 20ч, на раздел гимнастика с элементами акробатики отводится 20ч, на раздел легкоатлетические упражнения 26ч, на раздел лыжная подготовка 14ч, на раздел подвижные игры с элементами баскетбола гимнастика отводится 19ч, основы знаний о физической культуре изучается в процессе уроков.

Также было выявлено, что в школе Белорецкого района п.Инзер в учебную программу входят такие разделы как: Основы знаний о физической культуре, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами баскетбола. Распределение учебного времени на 1 класс обучения составляет:97 ч.

Раздел основы знаний о физической культуре проводится в процессе урока, на гимнастику с элементами акробатики отводится 20ч, на легкоатлетические упражнения 17ч, на лыжную подготовку 20ч, на подвижные игры 19ч, основы знаний о физической культуре изучается в процессе уроков.

Выводы. Из исследования между башкирской Гимназии № 158 г.Уфа и школы №1 Белорецкого района п.Инзер можно сделать вывод о том, что в башкирской гимназии № 158 г.Уфа больше количество часов отводится на такие разделы

как :легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры, а в меньшей степени на такие разделы как лыжная подготовка. А в школе №1 Белорецкого района п.Инзер больше часов отводится на такие разделы как :гимнастика с элементами акробатики и лыжная подготовка, а в меньшей степени на такие разделы как легкоатлетические упражнения.

Список литературы.

1. <http://www.menobr.ru/article/62011-qqe-16-m9-trebovaniya-k-rabochey-programme-po-fgos-izmeneniya-i-novye-aspekty>
2. <http://www.menobr.ru/article/62011-qqe-16-m9-trebovaniya-k-rabochey-programme-po-fgos-izmeneniya-i-novye-aspekty>

<http://2017god.com/novye-trebovaniya-k-rabochim-programmam-2016-2017/>

*Яковлев П.П.
Студент группы ЗПФКС 32-17
Факультета физической культуры
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, канд. философ. наук, доктор пед. наук,
профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ

Актуальность. В настоящее время баскетбол используют как средство физического воспитания школьников, так как данный вид спортивной командной игры носит не только воспитательный, оздоровительный характер, но и образовательный характер в том числе. Исследования последних лет доказали здоровьесформирующую функцию баскетбола, обеспечивающую эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, а также доступной формы реализации физической активности.

Современный баскетбол предъявляет к своим игрокам определенные требования, связанные с характером соревновательной деятельности,

проявляющиеся в увеличении плотности игровых действий с одновременным уменьшением времени на выполнение технических приемов и увеличении числа индивидуальных игровых действий. Многие авторы отмечают, что совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов влияет на результативность соревновательной деятельности [4].

Установлено, что возраст 13-14 лет у девочек совпадает с периодом полового созревания, который знаменателен не только активным функционированием желез внутренней секреции, но и ускорением роста и развития организма в целом. Этот период сопряжен с высокими темпами совершенствования двигательных-координационных способностей и умеренными темпами развития скоростно-силовых качеств [1].

Исходя из выше сказанного, разработка методики, направленной на воспитание специальных физических качеств у баскетболисток 13-14 лет, является актуальной.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что для разработки эффективной методики воспитания специальных физических качеств у баскетболисток необходимо знать и учитывать особенности построения учебно-воспитательного процесса.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола. Задачами специальной физической подготовки являются: развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности, развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры [2].

Средствами специальной физической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умения переключаться с одних движений на другие.

2. Акробатические упражнения.
3. Подвижные и спортивные игры.
4. Специальные эстафеты.

Выделяют следующие специфические методы специальной физической подготовки баскетболистов.

1. Методы развития силы и скоростно-силовых качеств (метод кратковременных усилий, метод до отказа, метод неопредельных усилий, сопряженный метод, метод круговой тренировки).

2. Методы развития быстроты (повторный, сопряженный, метод круговой тренировки, игровой, соревновательный метод).

3. Методы развития выносливости (переменный метод, повторный, поточный метод выполнения специального комплекса упражнений, интервальный метод).

4. Методы развития ловкости (усложнение ранее усвоенных упражнений; изменение пространственных границ; изменение скорости или темпа движений; выполнение знакомых движений в различных сочетаниях; переключения с одного движения на другое).

5. Методы развития гибкости. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. Также используется игровой и соревновательный методы[3].

Выводы. Таким образом, первоосновой успешности обучения навыкам игры в баскетбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства является физическая подготовка спортсмена. Из сказанного вытекает первостепенное значение физической подготовки. Благодаря физической тренировке и свойству организма к адаптации происходит накопление организмом все новых физических кондиций, приобретение нового уровня физических качеств и способностей, более высокого уровня технико-тактической подготовки.

Литература

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 2015. – С. 115-123.
2. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – С. 125-136.
3. Коузи Б. Баскетбол: Специальные упражнения / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – С.14-29.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2012. – С.87-91.